

Plan żywieniowy: Żory dieta podstawowa 24.08. - 6.09.

Ile dni:	14
Termin rozpoczęcia:	2026-08-24
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Żory szpital (grupa) [właściciel: dariabartosik] 1. Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 10) 2. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 10) 3. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 10) 4. Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 10) 5. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 10) 6. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 10)
Norma na energię dla podanej grupy:	2025 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-08-24			
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 3. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 4. Ser żółty Gouda WARMIA (mleko) 30.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Zupa koperkowa z ryżem bez glutenu 2016 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 17%, Ryż biały 16%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 10%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, Koper ogrodowy 9%, Mąka ryżowa S 5% 2. Spaghetti bolognese 300.00g składniki: Makaron bezjajeczny Lubella Spagetti (mąka pszenna) 69%, Passata S 15%, Mięso z ud kurczaka ze skórą 15%, Olej rzepakowy tłoczony na zimno 1%, Zioła prowansalskie 0% 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11% 4. Jabłko 150.00g	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 3. Szynka pieczona 50.00g 4. Ogórek 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%, Cytryna 1%	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-08-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 3. Kielbasa szynkowa z indyka 50.00g 4. Papryka czerwona 50.00g 5. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 (Dekadowy1) 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 2%, kawa inka 2%	1. Barszcz czerwony zabieleny 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 58%, Burak 18%, Marchew 9%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 5%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Por 2%, Cytryna 1%, Sól biała 1% 2. Gulasz ze schabu 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 70%, Marchew 16%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Sól biała 1% 3. Kasza jęczmienna wiejska Cenos 230.00g 4. Marchewka na gęsto 150.00g składniki: Marchew 96%, Masło ekstra (mleko) 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Sól biała 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszkanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 3. Pasta z makreli z jajkiem 60.00g składniki: Makrela wędzona (ryba) 45%, Jaja gotowane IŻŻ (jaja) 40%, Majonez dekoracyjny WINIARY (jaja, gorczyca) 14%, Sól biała 1%, Pieprz czarny mielony 1% 4. Ogórek 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 3 - Środa, 2026-08-26

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 2. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 3. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 4. Twarożek z rzodkiewką 60.00g składniki: Twaróg sernikowy President (mleko) 60%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 20%, Rzędziewka 20%, Sól biała 0% 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Zupa pomidorowa z makaronem 2016 350.00g składniki: Pietruszka korzeń 36%, Marchew 36%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Cebula 4%, Makaron dwujajeczny (jaja, pszenica) 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Masło ekstra (mleko) 2%, Cukier 1%, Pietruszka liście 1% 2. Medaliony z indyka. smażone 2016 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 81%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Masło ekstra (mleko) 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Sałatka colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 75%, Marchew 12%, Majonez dekoracyjny WINIARY (jaja, gorczyca) 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 5%, Cukier 2%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 1%, Czosnek granulowany (dwutlenek siarki) 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszkanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 3. Ogórek 50.00g 4. Pasta z szynki z zieloną pietruszką 50.00g składniki: Szynka delikatesowa z kurczaka 60%, Jaja gotowane IŻŻ (jaja) 20%, Majonez dekoracyjny WINIARY (jaja, gorczyca) 10%, Ogórek kwaszony 8%, Pietruszka liście 2% 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Nektarynka 150.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-08-27

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kasza manna na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10% 2. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 3. Masło extra Łaciatae (mleko) 15.00g 4. Polędwica sopocka 50.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%, Cytryna 1%	1. Zupa zacierkowa 2016 350.00g składniki: Marchew 30%, Kurczak tuszka 29%, Zacierka jajeczna (jaja, pszenica) 17%, Pietruszka korzeń 16%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Koper ogrodowy 1% 2. kotlet mielony duszony 90.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 79%, Bułki wrocławskie (pszenica) 15%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, Sól morską jodowaną 0%, Przyprawa do kurczaka Knorr (mleko, jaja, pszenica, seler korzeniowy) 0% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Buraki gotowane doprawiane 2016 150.00g składniki: Burak 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciatae (mleko) 15.00g 3. Tymbaliki drobiowe 120.00g składniki: Kurczak tuszka 66%, Żelatyna 14%, Marchew 8%, Kukurydza Złocista Bonduelle 5%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 1%, Pieprz biały mielony PRYMAT 1% 4. Ogórek 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Gruszka 150.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2026-08-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciatae (mleko) 15.00g 3. Pasta jajeczna 2016 (Dekadowy1) 60.00g składniki: Białka jaja kurzego (jaja) 93%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 5%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0% 4. Papryka czerwona 50.00g 5. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%	1. Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 2016 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 34%, Soczewica czerwona nasiona suche 27%, Marchew 14%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Por 7%, Masło ekstra (mleko) 5% 2. Dorsz filety panierowane smażone IŻŻ (jaja, ryba, pszenica) 100.00g 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Mizeria z jogurtem 2016 150.00g składniki: Ogórek 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 15% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciatae (mleko) 15.00g 3. Serek puszysty z chrzanem Łaciatae (mleko) 60.00g [składniki: serek śmietankowy, chrzan 8%, białka mleka, sól] 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2026-08-29

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% 2. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 3. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 4. szynka Jana 50.00g 5. Papryka czerwona 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%, Cytryna 1%	1. Zupa szpinakowa na wywarze drobiowym 2016 350.00g składniki: Marchew 26%, Ziemniaki średnie 15%, Pietruszka korzeń 13%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Szpinak 10%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Kotlet jajeczno-jaglany 2016 100.00g składniki: Kasza jaglana 53%, Jaja kurze całe (jaja) 23%, Kajzerki (pszenica) 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Bułka tarta (pszenica) 2%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Salatka szwedzka 150.00g 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 3. Szynka z indyka 40.00g 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Banan 150.00g

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-08-30

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb żytni jasny (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Jaja gotowane 2016 60.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 3. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 4. Ogórek 50.00g 5. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 (Dekadowy1) 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 2%, kawa inka 2%	1. Rosół z makaronem 2016 350.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny (jaja, pszenica) 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1% 2. Kotlet schabowy panierowany. smażony 2016 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułka tarta (pszenica) 9%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. marchewka z groszkiem czerwionka 150.00g składniki: Marchewka z groszkiem gotowana IŻŻ (pszenica) 90%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 6%, Masło ekstra (mleko) 4% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 3. Szynka wiśniowa 50.00g 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-08-31

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kasza manna na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna (pszenica) 10% 2. Chleb żytni jasny (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 3. Masło extra Łaciąte (mleko) 15.00g 4. Pasta z buraka i fety z koperkiem 60.00g składniki: Buraki gotowane doprawiane IŻŻ (pszenica) 40%, Ser feta Milbona (mleko) 25% [składniki: mleko owcze, mleko kozie, sól, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 20%, Twaróg chudy Rolmecz (mleko) 10%, Koper ogrodowy 5% 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%, Cytryna 1%	1. Krupnik tradycyjny z wstkdką mięsną 2016 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 43%, Wieprzowina łopatka 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 15%, Marchew 11%, Kasza jęczmienna perłowa 6%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Seler korzeniowy 2% 2. Makaron z indykiem w sosie śmietanowo - brokułowym 300.00g składniki: Makaron bezjajeczny świderki Lubella (mąka pszenna) 44%, Mięso z piersi indyka bez skóry 26%, Brokuły 17%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 9%, Olej rzepakowy tłoczony na zimno 1%, Sól biała 1%, Pieprz biały mielony PRYMAT 1%, Czosnek granulowany (dwutlenek siarki) 1% 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanaka kompotowa tradycyjna HORTEX 11% 4. Nektarynka 150.00g	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciąte (mleko) 15.00g 3. Szynka wiejska 50.00g 4. Rzodkiewka 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-09-01

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 3. Kiełbasa krotoszyńska 50.00g 4. Ogórek 50.00g 5. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 (Dekadowy1) 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 2%, kawa inka 2%	1. Grochówka 2016 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 39%, Marchew 16%, Groch nasiona suche 11%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Cebula 8%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 8%, Masło ekstra (mleko) 4% 2. Gołąbki siekane 2016 90.00g składniki: Kapusta biała 49%, Mięso gulaszowe z indyka 20%, Wieprzowina łopatka 20%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Bułka tarta (pszenica) 2%, Jaja kurze całe (jaja) 1%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Sos pomidorowy z pasatą 2016 50.00g składniki: Passata S 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Cebula 7%, Marchew 7%, Seler naciowy 7%, Czosnek 3%, Pieprz czarny mielony 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0% 4. Ziemniaki z tłuszczem roślinnym IŻŻ 230.00g 5. Surówka wielowarzywna z jogurtem naturalnym 2016 (Dekadowy2) 150.00g składniki: Papryka czerwona 24%, Papryka zielona 24%, Ogórek 24%, Pomidor 14%, Cebula 10%, Pietruszka liście 2%, Cukier 2% 6. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEx 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 3. Pasta śledziowa 60.00g składniki: Śledź solony (ryba) 55%, Jaja gotowane IŻŻ (jaja) 30%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 10%, Cebula 5% 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Nektarynka 150.00g

Dzień: 10 - Środa, 2026-09-02

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 3. Szynka dębowa 50.00g 4. Pomidor 50.00g 5. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 2%, kawa inka 2%	1. Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych z ziemniakami 2016 350.00g składniki: Ogórek kwaszony 22%, Ziemniaki średnie 22%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 7%, Masło ekstra (mleko) 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Cebula 5% 2. Risotto z mięsem i warzywami IŻŻ 300.00g 3. Sos pieczeniowy ciemny Amino (mleko, jaja, pszenica, seler korzeniowy) 100.00g 4. Tarta marchewka z jabłkiem 2016 150.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 49%, Cukier 3% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEx 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 3. Pasta tuńczykowa z jajkiem i ogórkiem kiszonym 60.00g składniki: Serek śmietankowy naturalny Łaciasty (mleko) 45%, Jaja gotowane IŻŻ (jaja) 30%, Tuńczyk w kawałkach w oleju słonecznikowym Princes (ryba) 20%, Ogórek kwaszony 5%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Ogórek 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-09-03

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 3. Masło extra Łaciatae (mleko) 20.00g 4. Polędwica z piersi indyka (mleko, soja, seler korzeniowy) 50.00g 5. Ogórek 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Zupa pomidorowa z ryżem i passatą pomidorową 2016 350.00g składniki: Marchew 33%, Passata S 25%, Pietruszka korzeń 16%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 8%, Mięso z piersi indyka bez skóry 8%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2% 2. Udko z kurczaka pieczone 2016 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Surówka z marchewki 150.00g składniki: Marchew 99%, Cukier 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanaka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciatae (mleko) 20.00g 3. Serek wiejski Krasnystaw (mleko) 80.00g 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Banan 150.00g

Dzień: 12 - Piątek, 2026-09-04

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciatae (mleko) 15.00g 3. Pasztet z soczewicy i marchwi 2016 60.00g składniki: Soczewica zielona nasiona suche 52%, Marchew 26%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Bułki pszenne zwykłe 10%, Pieprz czarny mielony 2% 4. Ogórek kwaszony 50.00g 5. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%	1. Żurek IŻŻ (mleko, pszenica) 350.00g 2. Dorsz filety panierowane smażone IŻŻ (jaja, ryba, pszenica) 100.00g 3. Ziemniaki z tłuszczem roślinnym IŻŻ 230.00g 4. surówka z kapusty kiszzonej czerwionka 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 56%, Marchew 18%, Cebula 11%, Jabłko 11%, Cukier 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanaka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciatae (mleko) 15.00g 3. Ser żółty Gouda WARMIA (mleko) 30.00g 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 13 - Sobota, 2026-09-05

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% 2. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 3. Masło extra Łaciatae (mleko) 15.00g 4. Szynka gotowana Morliny (mleko, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 50.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%, Cytryna 1%	1. Zupa pieczarkowa z kaszą gryczaną 350.00g składniki: Kasza gryczana prażona Halina 43%, Marchew 13%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 7%, Cebula 4%, Sól biała 2%, Pieprz czarny mielony 1%, Czosnek granulowany (dwutlenek siarki) 1% 2. Fasola po bretońsku 2016 180.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 44%, Kiełbasa zwyczajna 35%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Cukier 2% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEx 11% 5. Arbuz 150.00g	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciatae (mleko) 15.00g 3. Pieczeń myśliwska 50.00g 4. Ogórek 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Śliwki 150.00g

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-09-06

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciatae (mleko) 15.00g 3. Polędwica sopocka 60.00g 4. Pomidor 50.00g 5. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 (Dekadowy1) 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 2%, kawa inka 2%	1. Rosół z makaronem 2016 350.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny (jaja, pszenica) 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1% 2. Schab w sosie 2016 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Surówka z młodej kapusty 2016 150.00g składniki: Kapusta biała 92%, Marchew 5%, Koper ogrodowy 3% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEx 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciatae (mleko) 15.00g 3. Szynka pieczona 50.00g 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jabłko 150.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-08-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	659.8	1211.1	371.3	66.9	2309.3	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2765.3	5115.5	1553.6	282.5	9717.1	114
Białko [g]	10%	42.94	24.9	52.4	12	0.5	89.9	209
Tłuszcz [g]	10%	78.78	27	19.1	16.3	0.5	63.1	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	15.6	5.9	7.9	0	29.6	1351
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.7	6	0.3	0	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	2.1	2.6	0.9	0.1	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	51.7	0	0	70.5	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	84.32	215.43	47.84	16.33	363.94	129
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	3.64	27.19	2.25	13.09	46.19	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	10.53	16.17	7.8	2.7	37.2	446
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.53
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.31
Sód [mg]	10%	1500	658.1	229.34	628.42	2.7	1518.57	101
Potas [mg]	10%	3500	842.69	915.94	308.61	180.9	2248.15	64
Wapń [mg]	10%	833.33	332.2	122.13	33.49	5.4	493.23	60
Fosfor [mg]	10%	580	547.47	267.39	194.16	12.15	1021.17	175
Magnez [mg]	10%	302.5	136.63	52.1	62.73	4.05	255.52	84
Żelazo [mg]	10%	6.67	4.09	2.98	2.31	0.4	9.79	147
Witamina A [μg]	25%	188.33	57.53	915.29	3.37	10.35	986.55	524
Witamina D [μg]	10%	10	0.04	0.24	0	0	0.29	2
witamina E [mg]	30%	3	1.64	2.6	0.65	0.51	5.42	181
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.35	0.24	0.12	0.04	0.76	233
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.53	0.28	0.1	0.03	0.95	290
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.66	2.84	0.81	0.21	5.53	145
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.34	21.3	2.02	6.2	35.89	160
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.82	0.63	1.74	0	3.79	113

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-08-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	532.2	1081.6	443.1	66.9	2123.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2233.4	4560.4	1849.7	282.5	8926.2	104
Białko [g]	10%	42.94	22.7	48.3	12.9	0.5	84.6	197
Tłuszcz [g]	10%	78.78	19	16.9	23.9	0.5	60.4	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.9	6.2	9.4	0	26.7	1220
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.3	3.5	2.5	0	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.3	1.7	1.9	0.1	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	48.1	12.8	77.9	0	138.8	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	72.12	199.14	47.82	16.33	335.42	120
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	11.24	21.84	2.39	13.09	48.58	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	9.28	30.35	7.78	2.7	50.12	600
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.48
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.55
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	61.98
Sód [mg]	10%	1500	940.18	2290.48	844.14	2.7	4077.51	272
Potas [mg]	10%	3500	906.68	1663.93	397.42	180.9	3148.94	90
Wapń [mg]	10%	833.33	341.16	134.65	42.66	5.4	523.88	63
Fosfor [mg]	10%	580	514.7	212.81	287.51	12.15	1027.17	178
Magnez [mg]	10%	302.5	109.3	106.69	72.89	4.05	292.94	96
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.91	3.32	2.99	0.4	9.63	145
Witamina A [μg]	25%	188.33	107.86	40.06	3	10.35	161.28	85
Witamina D [μg]	10%	10	0.08	0.03	2.33	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	3	1.76	2.03	0.93	0.51	5.24	175
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.23	0.27	0.16	0.04	0.7	214
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.63	0.25	0.27	0.03	1.18	361
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	3.88	3.99	2.65	0.21	10.75	280
Witamina C [mg]	55%	22.5	33.71	24.03	1.79	6.2	65.76	293
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.61	6.36	2.34	0	10.19	303

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-08-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	605.9	802.8	387.9	67.7	1864.4	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2545.5	3356.8	1621.7	286.8	7811	92
Białko [g]	10%	42.94	21.2	28.7	11.6	1.2	62.8	146
Tłuszcz [g]	10%	78.78	20.2	37.6	18.4	0.2	76.5	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	12	10.7	8.4	0	31.1	1425
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.2	13.8	1.1	0.1	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.2	6.3	1.3	0.1	8.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	23.5	82	45	0	150.6	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	89.27	95.41	47.81	15.93	248.42	89
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	5.34	20.69	2.33	12.15	40.51	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	9.12	16.19	7.84	1.62	34.78	417
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.89
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.64
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.48
Sód [mg]	10%	1500	670.38	352.38	674.2	1.35	1698.32	113
Potas [mg]	10%	3500	859.72	2560.44	416.3	288.9	4125.37	118
Wapń [mg]	10%	833.33	396.26	242.84	41.94	12.15	693.2	83
Fosfor [mg]	10%	580	494.57	517.19	265.17	37.8	1314.73	227
Magnez [mg]	10%	302.5	104.5	156.82	73.83	17.55	352.71	117
Żelazo [mg]	10%	6.67	3.11	4.49	2.83	0.67	11.12	166
Witamina A [µg]	25%	188.33	69.62	1810.24	8.66	15.41	1903.94	1011
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0.13	0.16	0	0.35	4
witamina E [mg]	30%	3	1.26	7.72	0.77	1.89	11.65	388
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.25	0.47	0.14	0.02	0.89	272
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.59	0.51	0.19	0.05	1.36	411
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.7	10.06	1.6	0.12	13.51	353
Witamina C [mg]	55%	22.5	7.75	71.42	2.67	9.24	91.09	404
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.86	0.97	1.87	0	4.24	126

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-08-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	646.5	846.7	486.4	77.7	2057.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2714.7	3560.6	2038.5	328.7	8642.5	102
Białko [g]	10%	42.94	27.1	46.5	32.1	0.8	106.7	248
Tłuszcz [g]	10%	78.78	22.9	24.4	19.5	0.2	67.2	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	12.4	4.5	9.4	0	26.5	1212
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	4.2	10.9	3.1	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.5	6.3	2.3	0.1	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	50.9	136.2	53.4	0	240.6	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	87.17	117.54	49.78	19.44	273.95	98
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	3.75	21.92	3.2	13.36	42.24	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	8.93	14.9	8.73	2.83	35.4	425
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.35
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.34
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.31
Sód [mg]	10%	1500	880.52	584.59	545.63	2.7	2013.45	134
Potas [mg]	10%	3500	983.95	2302.97	576.07	159.3	4022.3	115
Wapń [mg]	10%	833.33	383.33	141.68	47.75	16.2	588.97	71
Fosfor [mg]	10%	580	564.57	401.91	335.1	20.25	1321.84	227
Magnez [mg]	10%	302.5	113.2	121.84	81.45	10.8	327.3	108
Żelazo [mg]	10%	6.67	3.55	5.83	3.26	0.4	13.05	195
Witamina A [μg]	25%	188.33	67.98	1364.86	4.68	5.96	1443.49	766
Witamina D [μg]	10%	10	0.27	1.44	1.06	0	2.79	28
witamina E [mg]	30%	3	1.28	4.03	1.02	0.42	6.77	226
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.62	0.36	0.18	0.02	1.2	365
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.64	0.43	0.23	0.04	1.36	413
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	4.43	10.66	5.54	0.11	20.76	543
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.86	34.51	2.8	3.57	47.77	212
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.44	1.62	1.51	0	5.03	148

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-08-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	496.6	1032.1	438	66.9	2033.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2082.9	4330.6	1827.1	282.5	8523.1	101
Białko [g]	10%	42.94	20.8	48.5	8.7	0.5	78.6	183
Tłuszcz [g]	10%	78.78	18.4	37.8	24.4	0.5	81.2	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.7	11.6	15.1	0	37.6	1720
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2	15.6	0.3	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.1	7.7	0.9	0.1	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.3	114	0	0	135.4	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	66.53	133.08	49.81	16.33	265.77	95
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	4.9	6.48	4.48	13.09	28.96	51
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	9.32	17.61	8.1	2.7	37.74	452
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.71
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.97
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.33
Sód [mg]	10%	1500	640.18	254.77	609.93	2.7	1507.59	101
Potas [mg]	10%	3500	823.57	2985.01	378.14	180.9	4367.62	125
Wapń [mg]	10%	833.33	354.09	166.82	30.46	5.4	556.79	67
Fosfor [mg]	10%	580	437.23	707.69	193.06	12.15	1350.14	232
Magnez [mg]	10%	302.5	100.48	196.68	62.66	4.05	363.88	120
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.71	8.65	2.44	0.4	14.22	214
Witamina A [µg]	25%	188.33	109.45	770.6	8.62	10.35	899.03	477
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	1.15	0	0	1.2	13
witamina E [mg]	30%	3	1.77	5.34	1.02	0.51	8.65	288
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.21	1.22	0.13	0.04	1.62	491
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.77	0.73	0.1	0.03	1.65	500
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.7	9.47	1.15	0.21	12.54	327
Witamina C [mg]	55%	22.5	33.9	36.46	5.17	6.2	81.76	364
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.77	0.7	1.69	0	3.76	111

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-08-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	662.4	792.8	344.5	131.3	1931.1	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2780.3	3327.3	1443.3	556.6	8107.5	95
Białko [g]	10%	42.94	28.1	28.7	11.9	1.3	70.1	163
Tłuszcz [g]	10%	78.78	23.1	29.1	13.4	0.4	66.1	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	11.6	5.5	7.7	0.1	25.1	1145
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.9	13.5	0.6	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.9	6.9	1	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.5	249.3	20.8	0	288.7	96
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	91.45	109.68	48.06	31.72	280.93	99
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	4.5	12.22	2.84	25.92	45.49	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	12.18	11.77	8.1	2.29	34.35	412
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.6
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	62.04
Sód [mg]	10%	1500	1074.73	838.15	636.01	1.35	2550.26	170
Potas [mg]	10%	3500	843.4	1924.43	517.49	533.25	3818.58	109
Wapń [mg]	10%	833.33	323.32	150.12	32.52	8.1	514.07	62
Fosfor [mg]	10%	580	524.89	477.17	267.22	27	1296.29	223
Magnez [mg]	10%	302.5	126.95	161.87	74.55	44.55	407.93	136
Żelazo [mg]	10%	6.67	4.15	7.04	2.69	0.54	14.44	216
Witamina A [μg]	25%	188.33	102.68	1496.63	12.52	10.12	1621.96	862
Witamina D [μg]	10%	10	0.04	1.04	0.02	0	1.12	10
witamina E [mg]	30%	3	1.81	5.41	1.03	0.28	8.55	284
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.23	0.67	0.15	0.04	1.1	334
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.53	0.75	0.16	0.12	1.58	481
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	2.54	6.06	3.29	0.63	12.53	327
Witamina C [mg]	55%	22.5	33.83	40.21	5.17	6.07	85.3	379
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.98	2.32	1.76	0	6.37	189

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-08-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	550.7	1058.5	353.2	66.9	2029.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2310.7	4439	1479.6	282.5	8512	99
Białko [g]	10%	42.94	18	51.1	12.3	0.5	82.1	191
Tłuszcz [g]	10%	78.78	21.9	41.9	14	0.5	78.5	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	11.7	10.4	7.6	0	29.8	1363
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3.9	18.8	0.3	0	23.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.2	9.5	0.9	0.1	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	211.6	177.4	0	0	389	130
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	72.46	126.72	48.3	16.33	263.82	94
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	8.72	10.46	2.85	13.09	35.13	62
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	4.6	15	8.1	2.7	30.4	364
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.42
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.67
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.91
Sód [mg]	10%	1500	589.1	380.65	856.53	2.7	1828.98	121
Potas [mg]	10%	3500	535.26	2274.18	378.14	180.9	3368.48	96
Wapń [mg]	10%	833.33	303.15	148.06	30.46	5.4	487.09	59
Fosfor [mg]	10%	580	366.87	664.23	193.06	12.15	1236.32	213
Magnez [mg]	10%	302.5	53.01	153.73	62.66	4.05	273.47	91
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.21	6.19	2.44	0.4	11.26	169
Witamina A [μg]	25%	188.33	170.25	1190.57	8.62	10.35	1379.8	732
Witamina D [μg]	10%	10	0.96	2.39	0	0	3.36	34
witamina E [mg]	30%	3	0.58	6.16	1.02	0.51	8.28	275
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.18	1.05	0.13	0.04	1.41	430
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.68	0.62	0.1	0.03	1.45	440
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	0.69	16.3	1.15	0.21	18.37	480
Witamina C [mg]	55%	22.5	2.87	27.43	5.17	6.2	41.7	186
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.63	1.05	2.37	0	4.57	135

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-08-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	621.5	983.5	450.7	66.9	2122.8	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2611.5	4147.8	1887.1	282.5	8929	105
Białko [g]	10%	42.94	18.6	55.5	16.2	0.5	90.8	211
Tłuszcz [g]	10%	78.78	21.9	20.7	22.4	0.5	65.6	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	13.2	6.2	10.8	0	30.3	1386
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.1	8.5	4.6	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.2	2.4	0.6	0.1	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.2	77.6	25.6	0	123.5	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	90.04	149.98	46.59	16.33	302.95	108
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	5.68	22.69	2.85	13.09	44.33	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	5.42	12.67	1.12	2.7	21.91	263
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.05
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.71
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	61.25
Sód [mg]	10%	1500	653.96	1053.25	982.08	2.7	2692	179
Potas [mg]	10%	3500	698.09	1804.3	271.04	180.9	2954.34	85
Wapń [mg]	10%	833.33	344.65	104.08	19.21	5.4	473.35	56
Fosfor [mg]	10%	580	322.62	479.97	96.31	12.15	911.06	158
Magnez [mg]	10%	302.5	61.91	124.44	13.61	4.05	204.02	67
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.01	3.62	0.91	0.4	6.96	104
Witamina A [µg]	25%	188.33	61.15	531.28	7.72	10.35	610.51	323
Witamina D [µg]	10%	10	0.09	0.35	0.27	0	0.71	8
witamina E [mg]	30%	3	0.87	3.86	0.1	0.51	5.35	179
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.21	0.51	0.28	0.04	1.05	320
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.49	0.47	0.1	0.03	1.1	334
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.29	7.99	2.27	0.21	11.78	308
Witamina C [mg]	55%	22.5	7.61	43.47	4.63	6.2	61.93	276
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.81	2.92	2.72	0	6.73	199

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-09-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	502.6	842.3	401.1	67.7	1813.9	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2108.9	3536.4	1677.3	286.8	7609.5	90
Białko [g]	10%	42.94	21.2	28.7	13.5	1.2	64.7	152
Tłuszcz [g]	10%	78.78	18.5	27.2	18.7	0.2	64.8	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.6	10.2	8.9	0	29.7	1361
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.7	9.5	3.2	0.1	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1	5.2	1.8	0.1	8.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.2	45.9	66.9	0	130.1	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	66.82	129.89	48.63	15.93	261.28	93
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	8.54	14.55	3.17	12.15	38.41	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	8.47	18.91	8.14	1.62	37.15	446
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.81
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.02
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.17
Sód [mg]	10%	1500	855.86	219.53	2198.61	1.35	3275.35	219
Potas [mg]	10%	3500	611.04	2655.98	480.82	288.9	4036.75	115
Wapń [mg]	10%	833.33	287.67	144.3	64.89	12.15	509.02	61
Fosfor [mg]	10%	580	379.11	482.15	327.71	37.8	1226.78	212
Magnez [mg]	10%	302.5	87.03	171.37	77	17.55	352.96	117
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.37	5.67	3.08	0.67	11.81	177
Witamina A [μg]	25%	188.33	47.85	915.75	8.8	15.41	987.82	524
Witamina D [μg]	10%	10	0.04	0.61	2.95	0	3.61	36
witamina E [mg]	30%	3	0.77	6.17	1.62	1.89	10.47	349
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.19	0.71	0.15	0.02	1.09	331
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.44	0.48	0.26	0.05	1.25	379
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.01	8.07	2.01	0.12	11.23	294
Witamina C [mg]	55%	22.5	2.87	76.12	5.28	9.24	93.53	415
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.37	0.6	6.1	0	8.18	242

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-09-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	470.3	944.1	409.4	66.9	1890.8	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	1972.9	3947	1710.1	282.5	7912.7	93
Białko [g]	10%	42.94	18.6	26.2	11.2	0.5	56.7	132
Tłuszcz [g]	10%	78.78	17.4	46.8	20.7	0.5	85.5	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	9.9	24.7	11.9	0	46.7	2133
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	16.2	0.8	0	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1	2.4	1	0.1	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13.7	140.9	45.4	0	200.1	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	63.87	111.23	48.4	16.33	239.84	85
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	7.86	13.79	2.94	13.09	37.7	66
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	8.65	13.65	7.79	2.7	32.8	394
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	10.31
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.73
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	56.97
Sód [mg]	10%	1500	910.58	1154.17	562.32	2.7	2629.78	175
Potas [mg]	10%	3500	620.95	1519.28	327.39	180.9	2648.54	75
Wapń [mg]	10%	833.33	233.29	166.41	39.77	5.4	444.88	54
Fosfor [mg]	10%	580	341.18	420.9	220.96	12.15	995.2	172
Magnez [mg]	10%	302.5	81.86	119	65.43	4.05	270.35	89
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.46	3.97	2.61	0.4	9.46	142
Witamina A [µg]	25%	188.33	44.51	1546.05	3.38	10.35	1604.29	852
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	0.8	0.21	0	1.06	10
witamina E [mg]	30%	3	1.12	2.61	0.72	0.51	4.97	165
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.19	0.57	0.12	0.04	0.94	285
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.38	0.46	0.17	0.03	1.04	319
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.31	5.57	0.82	0.21	7.93	207
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.03	23.77	1.85	6.2	37.87	169
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.52	3.2	1.56	0	6.57	194

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2026-09-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	645.6	684.1	415.3	131.3	1876.5	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2707.4	2858.9	1736	556.6	7859.1	93
Białko [g]	10%	42.94	26	32.6	13	1.3	73	170
Tłuszcz [g]	10%	78.78	25.1	32.6	20.1	0.4	78.3	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	13.8	7.1	12.3	0.1	33.5	1533
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.7	14.8	0.3	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	2	7.6	0.9	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	115.4	0	0	134.2	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	83.84	72.79	49.5	31.72	237.87	85
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	3.31	18.81	3.92	25.92	51.97	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	10.21	15.63	8.1	2.29	36.24	436
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.12
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	55.92
Sód [mg]	10%	1500	861.95	517.7	588.33	1.35	1969.34	131
Potas [mg]	10%	3500	772.04	2308.15	378.14	533.25	3991.58	114
Wapń [mg]	10%	833.33	334.9	166.59	30.46	8.1	540.06	65
Fosfor [mg]	10%	580	548.37	531.93	193.06	27	1300.36	225
Magnez [mg]	10%	302.5	136.63	139.69	62.66	44.55	383.54	127
Żelazo [mg]	10%	6.67	3.95	4	2.44	0.54	10.95	164
Witamina A [μg]	25%	188.33	51.91	1477.56	8.62	10.12	1548.23	823
Witamina D [μg]	10%	10	0.04	0.56	0	0	0.6	6
witamina E [mg]	30%	3	1.27	5.53	1.02	0.28	8.12	270
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.34	0.42	0.13	0.04	0.95	290
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.53	0.56	0.1	0.12	1.32	402
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.32	8.91	1.15	0.63	12.03	315
Witamina C [mg]	55%	22.5	2.97	31.55	5.17	6.07	45.77	203
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.39	1.43	1.63	0	4.92	146

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2026-09-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	556.3	929.4	407.3	66.9	1960.1	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2337	3901.1	1702.2	282.5	8222.9	96
Białko [g]	10%	42.94	21.2	31.4	12.8	0.5	66.1	154
Tłuszcz [g]	10%	78.78	18.4	32.6	19.8	0.5	71.4	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.4	6.8	12.4	0	29.8	1364
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2	14.8	0.3	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.1	8.5	0.9	0.1	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	37.7	89.1	0	0	126.8	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	80.94	135.77	48.41	16.33	281.46	100
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	3.95	11.08	2.86	13.09	30.99	55
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	9.09	16.7	8.1	2.7	36.6	439
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.13
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.71
Sód [mg]	10%	1500	876.13	419.24	550.69	2.7	1848.77	123
Potas [mg]	10%	3500	659.84	2600.76	378.17	180.9	3819.67	109
Wapń [mg]	10%	833.33	303.81	116.13	31.44	5.4	456.79	55
Fosfor [mg]	10%	580	405.48	595.87	193.06	12.15	1206.58	208
Magnez [mg]	10%	302.5	107.33	185.59	63.03	4.05	360.01	118
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.72	5.61	2.48	0.4	11.23	168
Witamina A [μg]	25%	188.33	258.07	32.44	8.62	10.35	309.49	164
Witamina D [μg]	10%	10	0.13	1.53	0	0	1.67	16
witamina E [mg]	30%	3	0.82	5.54	1.02	0.51	7.9	264
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.2	0.44	0.13	0.04	0.82	251
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.48	0.45	0.1	0.03	1.08	329
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.13	8.15	1.15	0.21	10.66	279
Witamina C [mg]	55%	22.5	2.24	19.46	5.17	6.2	33.09	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.43	1.16	1.52	0	4.62	137

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2026-09-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	622.7	1443.3	373.8	65.7	2505.6	123
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2615.8	6049.6	1565.1	277.8	10508.4	123
Białko [g]	10%	42.94	26.4	51.1	12.8	0.8	91.2	213
Tłuszcz [g]	10%	78.78	19.7	56.2	15.8	0.4	92.3	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.9	7	8.3	0	26.4	1209
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.9	29.6	0.3	0	31.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.8	13.3	0.9	0.1	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.5	30.2	0	0	48.7	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	90.6	197.65	48.75	15.79	352.8	125
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	4.18	24.09	2.22	11.88	42.38	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	11.82	28.93	7.78	2.16	50.7	608
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.47
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.86
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.68
Sód [mg]	10%	1500	1220.98	2696.17	808.38	2.7	4728.24	315
Potas [mg]	10%	3500	855.55	2570.24	307.49	280.8	4014.08	114
Wapń [mg]	10%	833.33	321.52	195.03	33.16	21.6	571.33	69
Fosfor [mg]	10%	580	520.39	659.31	193.96	27	1400.67	242
Magnez [mg]	10%	302.5	125.6	225.59	62.66	10.8	424.66	142
Żelazo [mg]	10%	6.67	4.1	8.48	2.31	0.67	15.58	234
Witamina A [µg]	25%	188.33	57.3	55	3	5.85	121.16	64
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.08	0	0	1.13	11
witamina E [mg]	30%	3	1.23	9.82	0.65	0.9	12.61	421
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.24	0.9	0.12	0.07	1.34	406
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.49	0.67	0.1	0.04	1.32	402
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	2.28	9.74	0.81	0.62	13.47	352
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.61	32.04	1.79	3.51	43.96	195
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.39	7.48	2.24	0	11.82	350

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2026-09-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	547.4	903.6	373.2	66.9	1891.3	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2294.7	3799.5	1561.6	282.5	7938.5	93
Białko [g]	10%	42.94	24	60.8	12	0.5	97.5	227
Tłuszcz [g]	10%	78.78	22	27.4	16.4	0.5	66.4	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	11.8	7.6	7.9	0	27.5	1257
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	4.1	7.8	0.3	0	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	4.8	0.9	0.1	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	51.2	101.2	0	0	152.5	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	67.58	110.11	48.3	16.33	242.33	86
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	9.5	7.11	2.8	13.09	32.52	58
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	8.78	13.61	8.1	2.7	33.2	398
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.62
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.21
Sód [mg]	10%	1500	920.93	271.56	631.53	2.7	1826.72	121
Potas [mg]	10%	3500	883.65	2085.49	378.14	180.9	3528.19	101
Wapń [mg]	10%	833.33	293.07	181.34	30.46	5.4	510.28	62
Fosfor [mg]	10%	580	495.93	499.51	193.06	12.15	1200.66	207
Magnez [mg]	10%	302.5	99.45	130.85	62.66	4.05	297.02	98
Żelazo [mg]	10%	6.67	3.1	4.78	2.44	0.4	10.73	162
Witamina A [µg]	25%	188.33	53.48	1293.01	8.62	10.35	1365.47	725
Witamina D [µg]	10%	10	0.3	1.65	0	0	1.96	20
witamina E [mg]	30%	3	1.23	4.52	1.02	0.51	7.3	243
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.63	0.49	0.13	0.04	1.31	398
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.54	0.49	0.1	0.03	1.17	357
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	4.7	11.65	1.15	0.21	17.73	463
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.25	56.55	5.17	6.2	74.19	330
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.55	0.75	1.75	0	4.56	135

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	2029.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	8515.7	100
Białko [g]	10%	42.94	79.6	185
Tłuszcz [g]	10%	78.78	72.7	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	30.7	1406
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	8.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	166.4	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	282.2	100
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	40.38	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	36.33	436
% energii z białka	10%	15	-	13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	60
Sód [mg]	10%	1500	2440.35	163
Potas [mg]	10%	3500	3578.04	102
Wapń [mg]	10%	833.33	525.92	63
Fosfor [mg]	10%	580	1200.64	207
Magnez [mg]	10%	302.5	326.17	108
Żelazo [mg]	10%	6.67	11.44	172
Witamina A [µg]	25%	188.33	1067.36	567
Witamina D [µg]	10%	10	1.59	16
witamina E [mg]	30%	3	7.95	265
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	1.08	330
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	1.27	387
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	12.77	334
Witamina C [mg]	55%	22.5	59.97	267
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.1	181