

Plan żywieniowy: Żory dieta łatwostrawna 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 pszenno-żytni (mąka pszenna , żytnia) 80.00g 3. Kajzerki (pszenica) 50.00g 4. Pasta twarogowa 60.00g składniki: Twaróg chudy Rolmlecz (mleko) 70%, Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 29%, Sól morską jodowana 1% 5. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g 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 pszenno-żytni (mąka pszenna , żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Szynka pieczona 50.00g 4. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 5. Sałata 15.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 7. Pomidor 35.00g	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-08-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 4. Kiełbasa szynkowa z indyka 50.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%	1. Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami bez glutenu 2016 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 58%, Burak 20%, Marchew 9%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Por 3%, Mąka ryżowa S 2%, Masło ekstra (mleko) 1%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny mielony 0% 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%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 4. Pasta twarogowa 60.00g składniki: Twaróg chudy Rolmlec (mleko) 70%, Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 29%, Sól morską jodowana 1% 5. Pomidor 50.00g 6. 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 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 2. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 3. Kajzerki (pszenica) 50.00g 4. Pasta twarogowa 60.00g składniki: Twaróg chudy Rolmlec (mleko) 70%, Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 29%, Sól morską jodowana 1% 5. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g 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. Filet z kurczaka pieczony na parze 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 1% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Szpinak 150.00g 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 4. Sałata 15.00g 5. Pasta z szynki z zieloną pietruszką 60.00g składniki: Szynka delikatesowa z kurczaka 60%, Jaja gotowane IZZ (jaja) 20%, Majonez dekoracyjny WINIARY (jaja, gorczyca) 10%, Ogórek kwaszony 8%, Pietruszka liście 2% 6. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 7. Pomidor 35.00g	1. Mandarynki 150.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-08-27

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 pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 3. Kajzerki (pszenica) 50.00g 4. Polędwica sopocka 50.00g 5. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	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 pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 4. 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% 5. Sałata 15.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 7. Pomidor 35.00g	1. Pomarańcza 150.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2026-08-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 15.00g 3. pasta z białek 60.00g [składniki: białko jaja] 4. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 5. Sałata 15.00g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2% 7. Pomidor 35.00g	1. Zupa krem z pieczonych warzyw 2016 350.00g składniki: Marchew 37%, Ziemniaki średnie 23%, Pietruszka korzeń 19%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 9%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 4%, Por 3% 2. Dorsz z rusztu IŻŻ (mleko, ryba) 100.00g 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Sałatka z pomidorów 150.00g składniki: Pomidor 85%, Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 15% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEx 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 4. Serek puszysty naturalny Łaciasty (mleko) 60.00g 5. Pomidor 50.00g 6. 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 pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 3. Kajzerki (pszenica) 50.00g 4. szynka Jana 50.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 (Dekadowy1) 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 2%, kawa inka 2%	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. Potrawka z kurczaka z marchewką 180.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 70%, Marchew 17%, Pietruszka korzeń 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 1% 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. Szpinak 150.00g	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g 4. Sałata 15.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 6. Pomidor 35.00g	1. Banan 150.00g

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-08-30

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 4. Polędwica sopocka 50.00g 5. Sałata 15.00g 6. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 (Dekadowy1) 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 2%, kawa inka 2% 7. Pomidor 35.00g	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 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Marchewka gotowana 150.00g składniki: Marchew 95%, Olej rzepakowy tłoczony na zimno 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 4. Szynka wiśniowa 50.00g 5. Pomidor 50.00g 6. 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 pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 3. Kajzerki (pszenica) 50.00g 4. Pasta z buraka i twarogu z koperkiem 60.00g składniki: Buraki gotowane doprawiane IŻŻ (pszenica) 45%, Twaróg chudy Rolmlec (mleko) 40%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 10%, Koper ogrodowy 4%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 1% 5. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Krupnik tradycyjny z wkładką mięsną 2016 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 43%, Wieprzowina łopatką 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 łatwostrawny 300.00g składniki: Makaron dwujajeczny (jaja, pszenica) 45%, Mięso z piersi indyka bez skóry 27%, Brokuły 15%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 1% 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEx 11% 4. Jabłko 150.00g	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 4. Szynka wiejska 50.00g 5. Sałata 15.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 7. Pomidor 35.00g	1. Nektarynka 150.00g

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-09-01

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50.00g 4. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 5. Sałata 15.00g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2% 7. Pomidor 35.00g	1. Zupa ziemniaczana IŻŻ (pszenica, seler korzeniowy) 350.00g 2. Pulpet mięsno - ryżowy w sosie pomidorowym łatwostrawny 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 44%, Ryż biały 25%, Koncentrat pomidorowy 30% 15%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 5%, Marchew 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Pietruszka korzeń 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 1% 3. Ziemniaki z tłuszczem roślinnym IŻŻ 230.00g 4. Szpinak 150.00g 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEx 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 4. Szynka z indyka 50.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 10 - Środa, 2026-09-02

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Szyńka dębowa 50.00g 4. Masło extra Łaciąte (mleko) 15.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%	1. Zupa koperkowa z ziemniakami 2016 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 48%, Skrzydło indyka 11%, Marchew 11%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3% 2. Risotto z mięsem i warzywami IŻŻ 300.00g 3. Sos szpinakowy ze śmietanką 100.00g składniki: Szpinak 75%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 1% 4. Jabłko 150.00g 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Masło extra Łaciąte (mleko) 15.00g 4. pastą z białek 60.00g [składniki: białko jaja] 5. Sałata 15.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 7. Pomidor 35.00g	1. Mandarynki 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 pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 3. Kajzerki (pszenica) 50.00g 4. Polędwica z piersi indyka (mleko, soja, seler korzeniowy) 50.00g 5. Masło extra Łaciąte (mleko) 15.00g 6. Sałata 15.00g 7. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 8. Pomidor 35.00g	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. Udka z kurczaka pieczone na parze 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 1%, Zioła prowansalskie 1% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Marchewka gotowana 150.00g składniki: Marchew 95%, Olej rzepakowy tłoczony na zimno 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Masło extra Łaciąte (mleko) 15.00g 4. Serek wiejski lekki Krasnystaw (mleko) 60.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jabłko 150.00g

Dzień: 12 - Piątek, 2026-09-04

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Szynka z piersi kurczaka 50.00g 4. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 5. Sałata 15.00g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2% 7. Pomidor 35.00g	1. Zupa ziemniaczana IŻŻ (pszenica, seler korzeniowy) 350.00g 2. Dorsz z rusztu IŻŻ (mleko, ryba) 100.00g 3. Ziemniaki z tłuszczem roślinnym IŻŻ 230.00g 4. Szpinak 150.00g 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszkanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 4. Pasta twarogowa 60.00g składniki: Twaróg chudy Rolmlec (mleko) 70%, Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 29%, Sól morską jodowana 1% 5. Pomidor 60.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g 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 pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 3. Kajzerki (pszenica) 50.00g 4. Szynka gotowana Morliny (mleko, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 50.00g 5. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%, Cytryna 1%	1. Zupa jarzynowa z ryżem 2016 350.00g składniki: Kurczak tuszka 27%, Marchew 15%, Kalafior 11%, Kapusta włoska 8%, Pietruszka korzeń 7%, Brokuły 7%, Ryż biały 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3% 2. Gulasz ze schabu 200.00g 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. 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%, Mieszkanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11% 5. Arbuz 150.00g	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 4. Szynka z indyka 50.00g 5. Sałata 15.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 7. Pomidor 35.00g	1. Banan 150.00g

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-09-06

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Połędwica sopocka 50.00g 4. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, 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. warzywa z wody 150.00g składniki: Marchew 60%, Kalafior gotowany z masłem IZZ (mleko, pszenica) 30%, Brokuły 10% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEx 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 80.00g 2. Kajzerki (pszenica) 50.00g 3. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 4. Szynka pieczona 50.00g 5. Pomidor 50.00g 6. 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	718.9	1211.1	483	66.9	2480.1	123
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	3025.9	5115.5	2029.6	282.5	10453.7	123
Białko [g]	10%	42.94	30.1	52.4	17	0.5	100.1	233
Tłuszcz [g]	10%	78.78	22.1	19.1	18	0.5	59.9	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	11.5	5.9	8.3	0	25.8	1180
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3	6	0.6	0	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.7	2.6	0.6	0.1	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	51.7	0	0	70.5	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	101.6	215.43	63.71	16.33	397.08	141
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	6	27.19	2.88	13.09	49.19	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	3.82	16.17	1.42	2.7	24.11	289
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.86
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	20.74
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	66.41
Sód [mg]	10%	1500	983.88	229.34	839.88	2.7	2055.81	137
Potas [mg]	10%	3500	643.75	915.94	159.26	180.9	1899.86	54
Wapń [mg]	10%	833.33	315.92	122.13	17.19	5.4	460.64	56
Fosfor [mg]	10%	580	398.51	267.39	44.11	12.15	722.17	125
Magnez [mg]	10%	302.5	87.22	52.1	13.75	4.05	157.12	52
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.47	2.98	0.89	0.4	6.76	101
Witamina A [μg]	25%	188.33	57.53	915.29	7.49	10.35	990.68	526
Witamina D [μg]	10%	10	0.1	0.24	0.05	0	0.39	4
witamina E [mg]	30%	3	1.33	2.6	0.63	0.51	5.08	169
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.29	0.24	0.06	0.04	0.64	194
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.47	0.28	0.05	0.03	0.84	256
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.3	2.84	0.69	0.21	5.05	132
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.34	21.3	4.49	6.2	38.36	171
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.73	0.63	2.33	0	5.13	152

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	634.7	1143	466.4	66.9	2311.2	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2671.4	4815.6	1962.8	282.5	9732.4	113
Białko [g]	10%	42.94	27.7	48.5	17.9	0.5	94.8	221
Tłuszcz [g]	10%	78.78	20.2	22	14.9	0.5	57.7	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.9	9.6	8.2	0	28.9	1321
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.4	5	0.6	0	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.9	1.8	0.6	0.1	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	45	28	0	0	73.1	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	86.54	202.5	65.69	16.33	371.07	132
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	4.45	18.88	5.22	13.09	41.65	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	2.1	29.79	1.39	2.7	35.98	432
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.28
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	20.52
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	66.2
Sód [mg]	10%	1500	1236.3	1057.58	876.47	2.7	3173.07	211
Potas [mg]	10%	3500	666.52	1625.48	179.24	180.9	2652.15	75
Wapń [mg]	10%	833.33	278.65	132.68	15.16	5.4	431.9	52
Fosfor [mg]	10%	580	328.75	201.46	44.11	12.15	586.48	102
Magnez [mg]	10%	302.5	54.37	94.57	13.61	4.05	166.61	55
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.25	3.33	0.87	0.4	5.86	88
Witamina A [µg]	25%	188.33	54.61	452.09	8.62	10.35	525.69	279
Witamina D [µg]	10%	10	0.12	0.08	0.05	0	0.26	3
witamina E [mg]	30%	3	0.84	1.97	0.71	0.51	4.04	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.15	0.26	0.06	0.04	0.53	162
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.47	0.24	0.04	0.03	0.79	243
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	3.23	3.76	0.79	0.21	8	209
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.3	22.52	5.17	6.2	40.2	179
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.43	2.93	2.43	0	7.93	235

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	683.6	647.9	515.1	61	1907.8	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2879.6	2717.5	2162.2	257.7	8017	94
Białko [g]	10%	42.94	28	34.2	17.8	0.8	81	189
Tłuszcz [g]	10%	78.78	19.9	22.6	21.2	0.2	64.1	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	11.2	7.9	9	0	28.2	1289
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.2	8.5	1.5	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.8	4.2	1.1	0	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.4	87.4	54.1	0	160.9	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	98.9	84.66	63.83	15.11	262.51	93
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	5.76	13.67	3.02	12.42	34.87	61
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	2.04	15.83	1.48	2.56	21.93	264
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.73
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	61.09
Sód [mg]	10%	1500	987.44	374.45	938.06	1.35	2301.32	154
Potas [mg]	10%	3500	551.84	2581.26	289.84	255.15	3678.1	105
Wapń [mg]	10%	833.33	309.46	284.91	27.72	40.5	662.6	79
Fosfor [mg]	10%	580	289.54	541.12	129.56	24.3	984.53	169
Magnez [mg]	10%	302.5	46.28	214.16	27.15	22.95	310.55	103
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.32	7.82	1.52	0.4	11.08	166
Witamina A [µg]	25%	188.33	59.25	1816.57	14.3	34.65	1924.77	1022
Witamina D [µg]	10%	10	0.1	0.11	0.24	0	0.45	4
witamina E [mg]	30%	3	0.91	6.83	0.76	0.21	8.72	292
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.16	0.56	0.09	0.12	0.95	289
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.44	0.7	0.16	0.02	1.33	406
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.23	17.12	1.65	0.25	20.26	529
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.38	92.57	5.54	20.79	125.3	556
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.74	1.04	2.6	0	5.75	170

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	719.6	846.7	598.5	63.1	2228.1	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	3027.6	3560.6	2516.1	266.8	9371.2	111
Białko [g]	10%	42.94	30.2	46.5	37.1	1.2	115.2	269
Tłuszcz [g]	10%	78.78	23.8	24.4	21.3	0.2	69.8	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	12.3	4.5	9.8	0	26.8	1225
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	4.2	10.9	3.4	0	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.1	6.3	2	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	47.7	136.2	53.4	0	237.4	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	97.12	117.54	65.73	15.25	295.65	104
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	3.95	21.92	3.86	11.74	41.49	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	2.08	14.9	2.37	2.56	21.93	264
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.91
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.25
Sód [mg]	10%	1500	1070.89	584.59	757.13	4.05	2416.67	160
Potas [mg]	10%	3500	721.31	2302.97	427.84	247.05	3699.19	106
Wapń [mg]	10%	833.33	317.39	141.68	31.78	44.55	535.41	64
Fosfor [mg]	10%	580	376.35	401.91	185.25	31.05	994.57	171
Magnez [mg]	10%	302.5	58.02	121.84	32.54	16.2	228.61	75
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.85	5.83	1.84	0.54	10.07	151
Witamina A [μg]	25%	188.33	59.1	1364.86	9.18	55.12	1488.27	790
Witamina D [μg]	10%	10	0.32	1.44	1.12	0	2.89	28
witamina E [mg]	30%	3	0.94	4.03	1	0.19	6.18	206
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.53	0.36	0.13	0.09	1.13	342
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.51	0.43	0.18	0.03	1.17	356
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	4	10.66	5.42	0.25	20.35	533
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.38	34.51	5.5	33.07	79.49	352
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.97	1.62	2.1	0.01	6.04	178

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	456.2	576.6	558.4	66.9	1658.2	82
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	1915.9	2422.7	2338.7	282.5	6960	82
Białko [g]	10%	42.94	15.7	36	13.8	0.5	66.2	154
Tłuszcz [g]	10%	78.78	17.7	16.9	27.1	0.5	62.4	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.3	3.9	16.6	0	30.9	1412
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.5	7	0.6	0	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.3	4.2	0.6	0.1	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.6	90.4	0	0	108	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	59.01	76.68	65.33	16.33	217.35	77
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	3.48	12.58	4.75	13.09	33.91	59
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	1.52	13.55	1.39	2.7	19.17	230
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.16
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.84
Sód [mg]	10%	1500	581.96	284.41	775.62	2.7	1644.7	110
Potas [mg]	10%	3500	433.6	2674.25	179.24	180.9	3468	98
Wapń [mg]	10%	833.33	272.94	120.89	15.16	5.4	414.39	51
Fosfor [mg]	10%	580	209.55	486.93	44.11	12.15	752.74	130
Magnez [mg]	10%	302.5	32.77	142.83	13.61	4.05	193.27	64
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.62	4.08	0.87	0.4	5.98	89
Witamina A [μg]	25%	188.33	53.45	1669.06	8.62	10.35	1741.49	924
Witamina D [μg]	10%	10	0.06	1.15	0.05	0	1.26	14
witamina E [mg]	30%	3	0.55	5.07	0.71	0.51	6.85	228
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.1	0.45	0.06	0.04	0.67	203
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.38	0.35	0.04	0.03	0.81	247
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	0.64	9.13	0.79	0.21	10.79	283
Witamina C [mg]	55%	22.5	5.6	52.95	5.17	6.2	69.93	311
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.61	0.79	2.15	0	4.11	121

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	779.9	669.2	378.2	131.3	1958.7	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	3290.7	2806.3	1599.4	556.6	8253.1	97
Białko [g]	10%	42.94	38.7	46.3	18.8	1.3	105.2	245
Tłuszcz [g]	10%	78.78	16.9	24.5	5.8	0.4	47.7	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	6.7	5.2	1.4	0.1	13.6	621
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3.3	10.2	1.4	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.6	5.9	1.2	0	8.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	32.2	271.1	32.8	0	336.2	112
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	120.93	72.88	63.33	31.72	288.87	102
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	8.92	9.67	2.78	25.92	47.3	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	5.64	14.32	1.42	2.29	23.69	285
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.9
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	17.3
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	64.8
Sód [mg]	10%	1500	1366.72	567.38	982.53	1.35	2917.98	195
Potas [mg]	10%	3500	898.02	2479.53	308.21	533.25	4219.02	121
Wapń [mg]	10%	833.33	507.66	274.28	22.14	8.1	812.19	98
Fosfor [mg]	10%	580	519.31	369.85	135.46	27	1051.63	182
Magnez [mg]	10%	302.5	95.3	188.36	27.25	44.55	355.47	118
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.51	8.24	1.39	0.54	12.69	191
Witamina A [µg]	25%	188.33	92.72	1529.88	13.87	10.12	1646.6	873
Witamina D [µg]	10%	10	0.13	0.68	0.11	0	0.93	9
witamina E [mg]	30%	3	1	6.33	0.72	0.28	8.34	278
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.22	0.49	0.09	0.04	0.86	263
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.71	0.74	0.14	0.12	1.73	525
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	2.08	6	1.98	0.63	10.71	280
Witamina C [mg]	55%	22.5	7.19	88.63	4.49	6.07	106.4	473
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.79	1.57	2.72	0	7.29	216

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	642.4	921.6	463.5	66.9	2094.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2700.7	3871.8	1949.5	282.5	8804.6	104
Białko [g]	10%	42.94	27.2	56.6	17.2	0.5	101.6	236
Tłuszcz [g]	10%	78.78	22.9	30.2	15.7	0.5	69.4	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	11.9	7.3	8	0	27.4	1252
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	4	10.3	0.6	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1	6	0.6	0.1	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	45.5	101.2	0	0	146.8	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	82.91	113.06	63.87	16.33	276.18	98
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	9.52	12.89	3.17	13.09	38.68	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	2.11	14.8	1.39	2.7	21.01	252
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.88
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.21
Sód [mg]	10%	1500	1061.96	339.72	1065.42	2.7	2469.81	165
Potas [mg]	10%	3500	631.11	2131.66	179.24	180.9	3122.92	89
Wapń [mg]	10%	833.33	278.45	139.8	15.16	5.4	438.82	53
Fosfor [mg]	10%	580	327.36	497.13	44.11	12.15	880.76	152
Magnez [mg]	10%	302.5	48.47	133.84	13.61	4.05	199.98	66
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.45	4.93	0.87	0.4	7.67	115
Witamina A [µg]	25%	188.33	52.35	1180.24	8.62	10.35	1251.57	665
Witamina D [µg]	10%	10	0.31	1.65	0.05	0	2.02	21
witamina E [mg]	30%	3	0.82	4.31	0.71	0.51	6.36	212
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.49	0.46	0.06	0.04	1.07	325
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.47	0.48	0.04	0.03	1.03	315
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	3.68	11.76	0.79	0.21	16.46	430
Witamina C [mg]	55%	22.5	5.57	28.22	5.17	6.2	45.18	201
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.94	0.94	2.95	0	6.17	183

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	685.9	1051.6	538.9	67.7	2344.2	116
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2887.9	4432	2260.4	286.8	9867.4	116
Białko [g]	10%	42.94	25.8	54.1	18.4	1.2	99.6	232
Tłuszcz [g]	10%	78.78	20.6	24.7	23.6	0.2	69.3	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	11.1	6.9	11.1	0	29.2	1338
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.5	10.4	5.2	0.1	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.2	4.2	1.2	0.1	6.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.8	127.3	25.6	0	172.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	100.36	159.33	63.84	15.93	339.48	122
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	6.29	19.03	3.29	12.15	40.76	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	2.59	12.58	1.42	1.62	18.22	218
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.84
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.02
Sód [mg]	10%	1500	831.26	470.79	1085.58	1.35	2388.99	158
Potas [mg]	10%	3500	640.15	1896.04	323.96	288.9	3149.06	89
Wapń [mg]	10%	833.33	330.2	126.28	19.44	12.15	488.08	58
Fosfor [mg]	10%	580	289.34	611.78	131.86	37.8	1070.79	185
Magnez [mg]	10%	302.5	52.66	137.72	22.75	17.55	230.69	77
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.8	5	1.3	0.67	8.78	132
Witamina A [μg]	25%	188.33	60.59	521.77	7.49	15.41	605.29	321
Witamina D [μg]	10%	10	0.15	0.57	0.32	0	1.05	11
witamina E [mg]	30%	3	1.07	3.07	0.73	1.89	6.77	225
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.18	0.68	0.34	0.02	1.23	373
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.46	0.58	0.14	0.05	1.24	377
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.27	9.15	2.86	0.12	13.42	350
Witamina C [mg]	55%	22.5	7.28	37.66	4.49	9.24	58.69	260
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.3	1.3	3.01	0	5.97	177

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	599	620	462.2	66.9	1748.3	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2518.5	2607.7	1944.8	282.5	7353.7	87
Białko [g]	10%	42.94	25.7	25.5	18.3	0.5	70.2	164
Tłuszcz [g]	10%	78.78	21.1	17.6	15.2	0.5	54.6	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	11.1	4.4	8.2	0	23.8	1090
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.7	4.8	0.9	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.3	4.9	0.7	0.1	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	48.6	2.2	26.1	0	77	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	77.47	94.72	63.64	16.33	252.18	90
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	3.85	7.64	3.17	13.09	27.77	50
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	2.12	10.27	1.39	2.7	16.49	198
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.21
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.6
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	63.2
Sód [mg]	10%	1500	1054.05	311.58	899.82	2.7	2268.16	151
Potas [mg]	10%	3500	606.04	2066.14	353.39	180.9	3206.48	91
Wapń [mg]	10%	833.33	282.48	184.2	16.51	5.4	488.59	59
Fosfor [mg]	10%	580	319.75	300.16	136.81	12.15	768.88	133
Magnez [mg]	10%	302.5	51.35	168.97	28.01	4.05	252.39	83
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.32	6.55	1.14	0.4	9.42	141
Witamina A [µg]	25%	188.33	59.83	101.01	13.5	10.35	184.69	98
Witamina D [µg]	10%	10	0.13	0.58	0.09	0	0.81	8
witamina E [mg]	30%	3	0.83	5.67	0.72	0.51	7.74	258
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.16	0.38	0.08	0.04	0.68	206
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.49	0.46	0.12	0.03	1.11	339
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.98	5.99	3.46	0.21	11.66	304
Witamina C [mg]	55%	22.5	5.6	60.6	5.17	6.2	77.59	345
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.92	0.86	2.49	0	5.67	168

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	590.9	932.7	424.3	61	2009	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2485.1	3906.4	1784.7	257.7	8434.1	99
Białko [g]	10%	42.94	25.2	32.8	10.7	0.8	69.6	163
Tłuszcz [g]	10%	78.78	20.1	40.6	14.4	0.2	75.5	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.9	17.2	7.9	0	36.1	1651
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2	16.3	0.6	0	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.7	3.9	0.6	0	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.6	126.7	0	0	144.4	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	78.21	115.7	63.44	15.11	272.47	97
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	4.1	19.9	2.88	12.42	39.31	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	2.1	13.64	1.42	2.56	19.73	237
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.66
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.16
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	62.19
Sód [mg]	10%	1500	1142.34	316.17	623.88	1.35	2083.76	139
Potas [mg]	10%	3500	490.12	1948.03	159.26	255.15	2852.57	82
Wapń [mg]	10%	833.33	275.95	213.28	17.19	40.5	546.93	66
Fosfor [mg]	10%	580	233.8	506.89	44.11	24.3	809.11	139
Magnez [mg]	10%	302.5	38.62	138.57	13.75	22.95	213.89	72
Żelazo [mg]	10%	6.67	0.94	6.45	0.89	0.4	8.69	130
Witamina A [μg]	25%	188.33	54.58	624.46	7.49	34.65	721.19	383
Witamina D [μg]	10%	10	0.09	0.85	0.05	0	1.01	11
witamina E [mg]	30%	3	0.83	3.65	0.63	0.21	5.32	178
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.14	0.71	0.06	0.12	1.04	318
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.39	0.64	0.05	0.02	1.11	339
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1	7.01	0.69	0.25	8.96	234
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.27	52.06	4.49	20.79	83.63	371
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.17	0.87	1.73	0	5.2	154

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	723.9	659.6	465.7	66.9	1916.2	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	3045.7	2760	1958.5	282.5	8047	95
Białko [g]	10%	42.94	31	36	16	0.5	83.6	194
Tłuszcz [g]	10%	78.78	23.1	28.4	16.1	0.5	68.3	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	11.8	5.3	9	0	26.2	1196
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3	13.2	0.6	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.7	7.1	0.6	0.1	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	116.5	0	0	135.3	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	99.75	72.55	64.79	16.33	253.43	90
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	3.94	17.19	4.05	13.09	38.28	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	3.85	15.44	1.39	2.7	23.39	280
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.01
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.52
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.48
Sód [mg]	10%	1500	1073.45	632.02	635.22	2.7	2343.41	156
Potas [mg]	10%	3500	623.81	2221.49	179.24	180.9	3205.44	91
Wapń [mg]	10%	833.33	318.92	155.12	15.16	5.4	494.61	60
Fosfor [mg]	10%	580	398.52	323.92	44.11	12.15	778.71	135
Magnez [mg]	10%	302.5	87.72	114.58	13.61	4.05	219.97	73
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.54	3.25	0.87	0.4	7.07	106
Witamina A [µg]	25%	188.33	56.41	1477.07	8.62	10.35	1552.46	824
Witamina D [µg]	10%	10	0.1	0.03	0.05	0	0.19	2
witamina E [mg]	30%	3	1.25	5.77	0.71	0.51	8.25	276
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.28	0.34	0.06	0.04	0.74	225
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.47	0.33	0.04	0.03	0.89	271
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.2	6.14	0.79	0.21	8.36	218
Witamina C [mg]	55%	22.5	5.67	31.26	5.17	6.2	48.31	215
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.98	1.75	1.76	0	5.85	174

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	593	540.5	468.1	66.9	1668.7	82
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2495	2269.5	1970.2	282.5	7017.3	82
Białko [g]	10%	42.94	27.9	32.1	18	0.5	78.7	183
Tłuszcz [g]	10%	78.78	19.4	18.7	14.9	0.5	53.6	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.7	4.8	8.3	0	23.9	1090
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.1	6.6	0.6	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	0.8	5.5	0.6	0.1	7.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	41.9	65.7	0	0	107.6	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	77.56	65.36	66.06	16.33	225.32	80
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	3.94	4.65	5.47	13.09	27.17	48
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	2.12	8.95	1.5	2.7	15.28	184
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.17
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.49
Sód [mg]	10%	1500	1147.65	218	877.19	2.7	2245.56	150
Potas [mg]	10%	3500	641.14	2229.6	204.62	180.9	3256.27	93
Wapń [mg]	10%	833.33	281.58	177.82	15.97	5.4	480.77	58
Fosfor [mg]	10%	580	339.1	445.87	46	12.15	843.12	145
Magnez [mg]	10%	302.5	56.3	183.73	14.33	4.05	258.42	86
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.19	6.43	0.91	0.4	8.94	134
Witamina A [μg]	25%	188.33	55.7	100.16	10.35	10.35	176.56	93
Witamina D [μg]	10%	10	0.09	1.73	0.05	0	1.88	19
witamina E [mg]	30%	3	0.84	5.92	0.79	0.51	8.08	269
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.17	0.38	0.07	0.04	0.67	203
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.46	0.47	0.04	0.03	1.01	309
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	5.87	7.45	0.87	0.21	14.42	377
Witamina C [mg]	55%	22.5	5.6	60.09	6.2	6.2	78.12	348
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.18	0.6	2.43	0	5.61	166

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	732.8	806.4	461.8	131.3	2132.5	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	3085.3	3381.9	1943	556.6	8966.9	105
Białko [g]	10%	42.94	31.3	51.7	18.4	1.3	102.9	240
Tłuszcz [g]	10%	78.78	21.4	31.6	15.2	0.4	68.7	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	11.3	8.3	8.2	0.1	28.1	1284
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.2	10.6	0.9	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.5	5.6	0.7	0	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.5	71.9	26.1	0	116.5	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	106.14	84.54	63.48	31.72	285.9	102
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	4.5	22.17	2.93	25.92	55.53	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	5.11	11.78	1.42	2.29	20.61	247
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.72
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.52
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.76
Sód [mg]	10%	1500	1429.7	944.53	899.28	1.35	3274.88	218
Potas [mg]	10%	3500	656.33	2120.72	333.41	533.25	3643.72	105
Wapń [mg]	10%	833.33	305.16	164.85	18.54	8.1	496.66	60
Fosfor [mg]	10%	580	371.39	444.66	136.81	27	979.87	170
Magnez [mg]	10%	302.5	76.17	122.95	28.15	44.55	271.82	90
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.49	4.61	1.16	0.54	8.82	132
Witamina A [μg]	25%	188.33	57.21	91.26	12.37	10.12	170.98	90
Witamina D [μg]	10%	10	0.1	1.3	0.09	0	1.49	15
witamina E [mg]	30%	3	0.91	4.69	0.63	0.28	6.53	217
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.17	0.5	0.08	0.04	0.8	244
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.43	0.53	0.13	0.12	1.23	374
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.92	10.5	3.36	0.63	16.43	429
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.55	67.83	4.49	6.07	84.96	378
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.97	2.62	2.49	0	8.18	243

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	624.3	925.6	483.4	66.9	2100.4	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2623.8	3889.2	2031.5	282.5	8827.1	104
Białko [g]	10%	42.94	27.3	60.5	16.9	0.5	105.4	246
Tłuszcz [g]	10%	78.78	23	30.1	18	0.5	71.8	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	12	9.4	8.3	0	29.9	1367
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	4	8.5	0.6	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1	4.8	0.6	0.1	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	45.9	109.3	0	0	155.3	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	78.03	110.06	63.87	16.33	268.3	96
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	4.41	10.87	3.13	13.09	31.52	56
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	2.1	14.11	1.39	2.7	20.3	243
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	15.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.86
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.91
Sód [mg]	10%	1500	1064.94	322.39	840.42	2.7	2230.46	148
Potas [mg]	10%	3500	658.42	2108.17	179.24	180.9	3126.74	89
Wapń [mg]	10%	833.33	282.7	133.24	15.16	5.4	436.51	53
Fosfor [mg]	10%	580	331.9	498.83	44.11	12.15	887	153
Magnez [mg]	10%	302.5	48.97	132.76	13.61	4.05	199.39	66
Żelazo [mg]	10%	6.67	1.43	4.99	0.87	0.4	7.7	116
Witamina A [µg]	25%	188.33	54.58	1196.91	8.62	10.35	1270.47	675
Witamina D [µg]	10%	10	0.31	1.68	0.05	0	2.05	21
witamina E [mg]	30%	3	0.9	3.41	0.71	0.51	5.55	185
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.5	0.47	0.06	0.04	1.08	328
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.47	0.49	0.04	0.03	1.05	319
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	3.79	11.72	0.79	0.21	16.53	432
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.27	38.22	5.17	6.2	55.88	249
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.95	0.89	2.33	0	5.57	165

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	2039.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	8579	101
Białko [g]	10%	42.94	91	212
Tłuszcz [g]	10%	78.78	63.8	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	27	1237
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	6.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	145.8	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	286.13	102
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	39.1	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	21.56	259
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	24
% energii z węglowodanów	10%	60	-	62
Sód [mg]	10%	1500	2415.33	161
Potas [mg]	10%	3500	3227.11	92
Wapń [mg]	10%	833.33	513.44	62
Fosfor [mg]	10%	580	865.03	149
Magnez [mg]	10%	302.5	232.73	77
Żelazo [mg]	10%	6.67	8.54	128
Witamina A [µg]	25%	188.33	1017.91	540
Witamina D [µg]	10%	10	1.19	12
witamina E [mg]	30%	3	6.7	223
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.86	263
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	1.1	334
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	12.96	339
Witamina C [mg]	55%	22.5	70.86	315
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.03	179