

Plan żywieniowy: Żory dieta podstawowa 10.08. - 23.08.

Ile dni:	14
Termin rozpoczęcia:	2026-08-10
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, 2026-08-10			
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kasza manna na mleku 3.2% tłuszczu IŻŻ (mleko, pszenica) 300.00g 2. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 3. Masło extra Łaciąte (mleko) 15.00g 4. Pasta z fasoli 60.00g składniki: 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 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. Makaron z białym serem 2016 (Dekadowy1) 300.00g składniki: Ser twarogowy chudy (mleko) 48%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 37%, Masło ekstra (mleko) 13%, Cukier 3% 3. Mus truskawkowy 2016 50.00g składniki: Truskawki mrożone 97%, Cukier 4% 4. 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 Łaciąte (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, 2026-08-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra łąciate (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% z cukrem 2016 (Dekadowy1) 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 2%, kawa inka 2%	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. kotlet mielony duszony 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 79%, bułki wrocławskie 15%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, Sól morską jodowaną 0%, przyprawa do kurczaka knorr 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 łąciate (mleko) 15.00g 3. Szynka z piersi kurczaka 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. Jabłko 150.00g

Dzień: 3 - Środa, 2026-08-12

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 łąciate (mleko) 15.00g 4. Kiełbasa krakowska sucha 50.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	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. łazanki CZERWIONKA 300.00g składniki: Makaron świderki Lubelle Eliche (mąka pszenna, soja) 31% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Kiełbasa śląska 21%, Kapusta kwaszona 21%, Pieczarka uprawna świeża 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, Por 3%, Czosnek 0% 3. Jabłko 150.00g 4. 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. Ser żółty Gouda WARMIA (mleko) 30.00g 4. Ogórek 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: 4 - Czwartek, 2026-08-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 3. Masło extra łąciate (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 grysikowa z wkladką mięsną 2016 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 18%, Marchew 18%, Kasza manna (pszenica) 18%, Wieprzowina łopatka 18%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Pieczeń wieprzowa. duszona 2016 130.00g składniki: Wieprzowina łopatka 89%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza jęczmienna wiejska Cenos 230.00g 4. surówka z kapusty pekińskiej czerwionka 150.00g składniki: Kapusta pekińska 47%, Pomidor 19%, Kukurydza konserwowa 9%, Cebula 9%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9%, majonez kielecki 6%, Koper ogrodowy 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 łąciate (mleko) 15.00g 3. Pasta śledziowa 60.00g składniki: Śledź solony (ryba) 55%, jaja gotowane iżż 30%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 10%, Cebula 5% 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, 2026-08-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra łąciate (mleko) 15.00g 3. Pasta twarogowa z rzodkiewkami 2016 60.00g składniki: Ser twarogowy chudy (mleko) 60%, Rzodkiewka 18%, Szczypiorek 12%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 10% 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 zacierką 2016 350.00g składniki: Soczewica czerwona nasiona suche 35%, Marchew 18%, zacierka jajeczna 14%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, Masło ekstra (mleko) 7% 2. Kotlet jajeczno-jaglany 2016 100.00g składniki: Kasza jaglana 53%, Jaja kurze całe (jaja) 23%, kajzerki 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, bułka tarta 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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 łąciate (mleko) 15.00g 3. Szynka beszkidzka z kurczaka light Konspol 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: 6 - Sobota, 2026-08-15

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 łaciate (mleko) 15.00g 4. Kiełbasa krotoszyńska 50.00g 5. Rzodkiewka 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%, Cytryna 1%	1. Zupa jarzynowa z mięsem 2016 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 40%, Marchew 12%, Kapusta biała 12%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Por 6%, Seler korzeniowy 6%, Pietruszka korzeń 6%, Groszek zielony 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 0% 2. Pulpety mięsno-ryżowe w sosie pomidorowym 2016 130.00g składniki: Szynka wieprzowa S 38%, Pulpa pomidorowa 25%, Ryż biały 15%, Cebula 6%, Śmietanka kremowa 30% tłuszczu (mleko) 4%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%, Marchew 2%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. 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% 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 łaciate (mleko) 15.00g 3. Polędwica z indyka 50.00g 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, 2026-08-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb żytni jasny (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 3. Masło extra Łaciate (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, mąka pszenna) 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Filet z kurczaka w sezamie 2016 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 41%, Sezam KRESTO 16%, Mąka kukurydziana S 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Mąka żytnia S (mąka żytnia) 4%, Pieprz czarny MIELONY 1% 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 Łaciate (mleko) 15.00g 3. Szynka wiejska 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, 2026-08-17

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 jasny (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 3. Masło extra Łaciate (mleko) 15.00g 4. Pasta twarogowo - tuńczykowa 60.00g składniki: Serek homogenizowany naturalny chudy (mleko) 54%, Tuńczyk w wodzie (ryba) 45%, Sól biała 1% 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 wócladką 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 ze szpinakiem i indykiem 300.00g składniki: Makaron kokardki durum Knorr (jaja, mąka pszenna, gorczyca) 56% [składniki: mąka semolina z pszenicy durum (100%)], Mięso z piersi indyka bez skóry 28%, Szpinak 14%, Czosnek 2%, Sól morska jodowana 0% 3. Jabłko 150.00g 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciate (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, 2026-08-18

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 3. Polędwica z indyka 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. 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. Kotlet schabowy panierowany. smażony 2016 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, bułka tarta 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 IŻŻ 230.00g 4. Surówka z marchewki 150.00g składniki: Marchew 99%, Cukier 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 Łaciaste (mleko) 15.00g 3. Kura w galarecie 2016 120.00g składniki: Kura tuszka 68%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, Białka jaja kurzego (jaja) 4%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2% 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, 2026-08-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciaste (mleko) 15.00g 3. Pasta jajeczna 2016 (Dekadowy1) 60.00g składniki: Białka jaja kurzego (jaja) 93%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 5%, Szcypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 4. Ogórek 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 grysikowa z wkładką mięsną 2016 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 18%, Marchew 18%, Kasza manna (pszenica) 18%, Wieprzowina łopatka 18%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Klopsiki drobiowe gotowane w sosie koperkowym 2016 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 66%, bułki pszenne zwykłe 18%, Jaja kurze całe (jaja) 4%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Skrobia ziemniaczana 2%, Koper ogrodowy 2% 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Buraki gotowane poprawiane IŻŻ (pszenica) 150.00g 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. Kiełbasa szynkowa z indyka 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: 11 - Czwartek, 2026-08-20

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 Łaciata (mleko) 15.00g 4. Serek puszysty z chrzanem Łaciaty (mleko) 60.00g [składniki: serek śmietankowy, chrzan 8%, białka mleka, sól] 5. Ogórek 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Kapuśniak ze słodkiej kapusty 2016 350.00g składniki: Pomidor 27%, Kapusta biała 19%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 16%, Marchew 10%, Por 8%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 4%, Masło ekstra (mleko) 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Cukier 1%, Pietruszka liście 1%, Cebula 1% 2. Potrawka z kurczaka 2016 180.00g składniki: Kurczak tuszka 66%, Marchew 11%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 9%, Pietruszka korzeń 5%, Por 2%, Seler korzeniowy 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż na sypko z tłuszczem roślinnym IŻŻ 230.00g 4. Tarta marchewka z jabłkiem 2016 150.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 49%, Cukier 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 Łaciata (mleko) 15.00g 3. Szynka dębowa 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. Banan 150.00g

Dzień: 12 - Piątek, 2026-08-21

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciata (mleko) 15.00g 3. Ser żółty Gouda WARMIA (mleko) 30.00g 4. Ogórek 50.00g 5. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%	1. Barszcz biały na maśle rw 350.00g składniki: Marchew 33%, Ziemniaki średnie 31%, barszcz biały zakwas 22%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Por 1%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Dorsz filety panierowane smażone IŻŻ (jaja, ryba, mąka pszenna) 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%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciata (mleko) 15.00g 3. Szynka wiśniowa 50.00g 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, 2026-08-22

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 Łaciata (mleko) 15.00g 4. Szynka gotowana Morliny 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 grochowa 2016 350.00g składniki: Ziemniaki średnie 48%, Seler korzeniowy 13%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 3. Sos chrzanowy 2016 50.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 38%, chrzan tarty motyl 25%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 25%, Masło ekstra (mleko) 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% 4. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 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 Łaciata (mleko) 15.00g 3. Pasta z makreli z koperkiem 2016 60.00g składniki: Makrela wędzona (ryba) 83%, majonez kielecki 13%, Koper ogrodowy 3%, 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. Śliwki 150.00g

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-08-23

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) 100.00g 2. Masło extra Łaciata (mleko) 15.00g 3. Łopatka zbojnicka 50.00g 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, mąka pszenna) 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. kapusta czerwona czerwionka 150.00g składniki: Kapusta czerwona 82%, boczek wędzony morliny 8%, Cebula 5%, Cukier 3%, Ocet jabłkowym 6% 2% 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 Łaciata (mleko) 15.00g 3. Serek wiejski Krasnystaw (mleko) 60.00g 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), 2026-08-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	494	964.8	371.3	66.9	1897.1	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2072.4	4048.3	1553.6	282.5	7957	93
Białko [g]	10%	42.94	13	46.7	12	0.5	72.3	168
Tłuszcz [g]	10%	78.78	18.4	37.2	16.3	0.5	72.6	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.9	22.9	7.9	0	41.8	1909
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.1	9.9	0.3	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.1	2	0.9	0.1	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	117	0	0	138.6	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	73.14	116.08	47.84	16.33	253.41	90
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	5.23	23.83	2.25	13.09	44.41	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	8.64	10.89	7.8	2.7	30.03	361
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.54
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.86
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.61
Sód [mg]	10%	1500	491.29	339.5	628.42	2.7	1461.93	98
Potas [mg]	10%	3500	637.37	1056.8	308.61	180.9	2183.69	62
Wapń [mg]	10%	833.33	236.64	261.98	33.49	5.4	537.53	64
Fosfor [mg]	10%	580	355.06	592.01	194.16	12.15	1153.38	198
Magnez [mg]	10%	302.5	87.33	85.85	62.73	4.05	239.97	79
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.75	3.48	2.31	0.4	8.96	134
Witamina A [µg]	25%	188.33	8.62	1472.48	3.37	10.35	1494.83	794
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0.35	0	0	0.4	5
witamina E [mg]	30%	3	1.15	2.39	0.65	0.51	4.72	158
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.2	0.31	0.12	0.04	0.67	206
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.38	0.87	0.1	0.03	1.39	423
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.46	4.08	0.81	0.21	6.57	172
Witamina C [mg]	55%	22.5	5.17	27.89	2.02	6.2	41.3	184
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.36	0.94	1.74	0	3.65	108

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-08-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	518.8	625.5	355.6	66.9	1566.9	78
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2177.3	2629.8	1490.8	282.5	6580.7	78
Białko [g]	10%	42.94	20.6	32.6	15.2	0.5	69	161
Tłuszcz [g]	10%	78.78	18.2	17	13.3	0.5	49.1	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.7	2.2	7.6	0	20.7	947
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2	7.7	0.4	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.1	5	1	0.1	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.8	100.6	24.3	0	145.8	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	72.57	93.07	47.58	16.33	229.57	82
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	11.32	18.84	2.31	13.09	45.57	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	9.3	15.1	7.78	2.7	34.89	418
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.28
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	61.43
Sód [mg]	10%	1500	637.24	613.16	832.23	2.7	2085.34	138
Potas [mg]	10%	3500	814.77	2563.58	478.49	180.9	4037.74	115
Wapń [mg]	10%	833.33	346.55	151.56	36.76	5.4	540.28	65
Fosfor [mg]	10%	580	431.79	296.18	299.26	12.15	1039.39	179
Magnez [mg]	10%	302.5	99.72	128.56	80.21	4.05	312.55	104
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.71	5.38	2.53	0.4	11.04	166
Witamina A [µg]	25%	188.33	108.13	1654.15	5.25	10.35	1777.89	943
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0.09	0	0	0.15	2
witamina E [mg]	30%	3	1.76	3.99	0.75	0.51	7.03	234
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.21	0.37	0.15	0.04	0.79	241
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.76	0.33	0.16	0.03	1.3	394
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.69	6.19	5.77	0.21	13.88	363
Witamina C [mg]	55%	22.5	33.87	42.66	1.79	6.2	84.55	377
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.77	1.7	2.31	0	5.21	154

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-08-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	714.5	900	405	67.7	2087.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2995	3778	1692.7	286.8	8752.7	102
Białko [g]	10%	42.94	29	30.1	12.7	1.2	73.1	171
Tłuszcz [g]	10%	78.78	29.8	32.3	19.8	0.2	82.2	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	14.7	9	12.4	0	36.2	1657
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	7.9	14.6	0.3	0.1	23.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.9	5.5	0.9	0.1	8.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	59.5	54.1	0	0	113.7	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	86.77	128.68	47.87	15.93	279.26	100
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	3.43	24.34	2.27	12.15	42.2	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	8.85	13.16	7.78	1.62	31.42	376
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.39
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.26
Sód [mg]	10%	1500	1118	739.38	547.38	1.35	2406.12	160
Potas [mg]	10%	3500	1005.92	1789.67	307.49	288.9	3391.99	97
Wapń [mg]	10%	833.33	378.39	112.02	33.16	12.15	535.74	63
Fosfor [mg]	10%	580	603.15	345.09	193.96	37.8	1180	203
Magnez [mg]	10%	302.5	115.99	89.2	62.66	17.55	285.41	94
Żelazo [mg]	10%	6.67	3.96	4.53	2.31	0.67	11.48	172
Witamina A [µg]	25%	188.33	67.68	460.68	3	15.41	546.78	291
Witamina D [µg]	10%	10	0.42	1.22	0	0	1.65	16
witamina E [mg]	30%	3	1.51	3.99	0.65	1.89	8.05	268
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.56	0.53	0.12	0.02	1.25	378
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.7	0.58	0.1	0.05	1.44	438
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	5.13	8.08	0.81	0.12	14.16	369
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.59	31.34	1.79	9.24	48.98	217
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.1	2.05	1.52	0	6.01	179

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-08-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	683.9	1456.1	398.8	77.7	2616.7	130
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2869.6	6115	1667.7	328.7	10981.2	130
Białko [g]	10%	42.94	28.9	70.2	13.4	0.8	113.4	264
Tłuszcz [g]	10%	78.78	25.3	47.8	18.7	0.2	92.1	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	12.7	13.6	8.9	0	35.4	1618
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	5.2	20	3.2	0	28.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	2.5	4.3	1.8	0.1	8.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	50.2	116.1	66.9	0	233.2	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	90.43	199.92	48.09	19.44	357.89	127
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	4.07	11.77	2.58	13.36	31.8	57
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	10.95	27.57	7.83	2.83	49.2	591
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.47
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.07
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.46
Sód [mg]	10%	1500	877.66	298.19	2195.46	2.7	3374.01	225
Potas [mg]	10%	3500	1089.81	1222.58	410.17	159.3	2881.87	83
Wapń [mg]	10%	833.33	389.49	147.42	67.59	16.2	620.7	75
Fosfor [mg]	10%	580	704.88	445.55	328.61	20.25	1499.29	259
Magnez [mg]	10%	302.5	159.34	88.98	77	10.8	336.12	111
Żelazo [mg]	10%	6.67	4.86	4.27	2.94	0.4	12.48	187
Witamina A [μg]	25%	188.33	66.15	47.36	3.18	5.96	122.66	65
Witamina D [μg]	10%	10	0.27	1.12	2.95	0	4.35	44
witamina E [mg]	30%	3	1.82	2.73	1.25	0.42	6.23	208
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.75	1.05	0.14	0.02	1.98	600
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.67	0.62	0.26	0.04	1.61	488
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	4.54	6.96	1.67	0.11	13.29	348
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.82	28.57	1.9	3.57	40.88	181
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.43	0.82	6.09	0	8.43	250

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-08-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	509.6	1318.1	369.9	66.9	2264.7	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2137.6	5537	1549.6	282.5	9507	111
Białko [g]	10%	42.94	22.2	50.1	13.8	0.5	86.7	202
Tłuszcz [g]	10%	78.78	18.6	43.1	14.9	0.5	77.2	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.9	15.4	8.2	0	34.6	1582
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.1	16.3	0.3	0	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.2	7.9	0.9	0.1	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	22.2	129.9	0	0	152.1	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	68.15	193.55	48.93	16.33	326.98	116
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	4.85	10.83	3.03	13.09	31.81	56
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	9.71	22.51	8.1	2.7	43.02	516
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.73
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.51
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.76
Sód [mg]	10%	1500	555.94	211.44	793.53	2.7	1563.61	104
Potas [mg]	10%	3500	820.15	2616.84	378.14	180.9	3996.03	114
Wapń [mg]	10%	833.33	395.21	190.8	30.46	5.4	621.88	75
Fosfor [mg]	10%	580	514.85	741.08	193.06	12.15	1461.15	252
Magnez [mg]	10%	302.5	100.5	216.11	62.66	4.05	383.33	126
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.83	11.72	2.44	0.4	17.41	262
Witamina A [µg]	25%	188.33	142.1	1036.48	8.62	10.35	1197.56	635
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0.53	0	0	0.6	6
witamina E [mg]	30%	3	1.84	5.23	1.02	0.51	8.62	288
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.23	1.67	0.13	0.04	2.08	631
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.73	1.01	0.1	0.03	1.89	573
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.77	7.8	1.15	0.21	10.95	286
Witamina C [mg]	55%	22.5	36.08	31.49	5.17	6.2	78.96	351
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.54	0.58	2.2	0	3.9	116

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-08-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	622.4	714.6	361.7	131.3	1830.1	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2613.7	2999.9	1514.9	556.6	7685.2	90
Białko [g]	10%	42.94	25.5	26.6	12.9	1.3	66.4	155
Tłuszcz [g]	10%	78.78	20.3	24	14.8	0.4	59.6	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	11.1	6.9	8.1	0.1	26.3	1204
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.9	11.5	1.4	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.8	3.5	1.3	0	6.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.5	47.8	23.4	0	89.7	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	90.51	104.99	48.07	31.72	275.31	97
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	3.24	14.62	2.8	25.92	46.59	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	12.41	14.21	8.1	2.29	37.01	445
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.88
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	62.69
Sód [mg]	10%	1500	1114.33	588.47	759.04	1.35	2463.2	164
Potas [mg]	10%	3500	834.85	2530.88	541.07	533.25	4440.06	126
Wapń [mg]	10%	833.33	330.52	140.47	32.79	8.1	511.89	62
Fosfor [mg]	10%	580	519.49	484.77	278.56	27	1309.83	227
Magnez [mg]	10%	302.5	125.15	140.89	77.88	44.55	388.48	129
Żelazo [mg]	10%	6.67	4.24	4.66	2.7	0.54	12.15	183
Witamina A [μg]	25%	188.33	56.4	671.54	15.75	10.12	753.82	400
Witamina D [μg]	10%	10	0.04	0.47	0.03	0	0.55	5
witamina E [mg]	30%	3	0.8	4.68	1.07	0.28	6.85	228
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.22	0.91	0.15	0.04	1.33	405
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.48	0.53	0.15	0.12	1.3	396
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.97	10.76	2.92	0.63	16.29	425
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.07	89.26	5.6	6.07	107.01	476
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.09	1.63	2.1	0	6.15	183

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-08-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	538.1	1106	353.2	66.9	2064.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2258.4	4635.3	1479.6	282.5	8656	102
Białko [g]	10%	42.94	16.9	48.7	12.3	0.5	78.6	183
Tłuszcz [g]	10%	78.78	21	46.2	14	0.5	81.9	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	11.4	9.5	7.6	0	28.7	1312
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	3.5	17.2	0.3	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.1	9.8	0.9	0.1	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	179.2	169.9	0	0	349.1	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	72.4	131.34	48.3	16.33	268.39	96
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	8.72	11.04	2.85	13.09	35.71	63
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	4.6	15.23	8.1	2.7	30.64	367
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.01
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.12
Sód [mg]	10%	1500	576.41	353.86	856.53	2.7	1789.51	119
Potas [mg]	10%	3500	523.29	2183.45	378.14	180.9	3265.78	93
Wapń [mg]	10%	833.33	298.92	139.47	30.46	5.4	474.26	58
Fosfor [mg]	10%	580	348.51	613.58	193.06	12.15	1167.31	201
Magnez [mg]	10%	302.5	51.93	147.52	62.66	4.05	266.18	88
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.01	5.58	2.44	0.4	10.44	157
Witamina A [µg]	25%	188.33	149.85	1201.97	8.62	10.35	1370.8	728
Witamina D [µg]	10%	10	0.8	2.08	0	0	2.89	29
witamina E [mg]	30%	3	0.53	6.64	1.02	0.51	8.71	290
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.18	0.5	0.13	0.04	0.86	262
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.63	0.58	0.1	0.03	1.36	412
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	0.69	16.19	1.15	0.21	18.25	477
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	1.6	0.98	2.37	0	4.47	132

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-08-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	626.6	1052.6	450.7	66.9	2197	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2634.9	4449.9	1887.1	282.5	9254.6	108
Białko [g]	10%	42.94	23.8	57.5	16.2	0.5	98.1	229
Tłuszcz [g]	10%	78.78	19.9	15.2	22.4	0.5	58.2	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.8	4.3	10.8	0	26.1	1195
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.7	5.4	4.6	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.9	1.4	0.6	0.1	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	35.7	70.6	25.6	0	132.1	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	91.14	175.96	46.59	16.33	330.03	117
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	5.32	23.41	2.85	13.09	44.68	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	6.68	9.41	1.12	2.7	19.92	239
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.69
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.44
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	62.87
Sód [mg]	10%	1500	868.85	630.29	982.08	2.7	2483.93	165
Potas [mg]	10%	3500	740.72	1615.1	271.04	180.9	2807.77	80
Wapń [mg]	10%	833.33	326.03	87.08	19.21	5.4	437.72	52
Fosfor [mg]	10%	580	466.67	434.66	96.31	12.15	1009.8	174
Magnez [mg]	10%	302.5	108.23	113.82	13.61	4.05	239.72	80
Żelazo [mg]	10%	6.67	3.08	4.09	0.91	0.4	8.5	127
Witamina A [µg]	25%	188.33	132.93	516.53	7.72	10.35	667.54	354
Witamina D [µg]	10%	10	1.14	0.32	0.27	0	1.73	17
witamina E [mg]	30%	3	1.38	1.72	0.1	0.51	3.72	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.33	0.54	0.28	0.04	1.19	363
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.5	0.45	0.1	0.03	1.09	331
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	4.41	8.26	2.27	0.21	15.17	396
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.63	34.41	4.63	6.2	51.88	231
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.41	1.75	2.72	0	6.2	184

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-08-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	503.2	677.2	521.9	67.7	1770.2	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2110.7	2834.9	2184.6	286.8	7417.2	87
Białko [g]	10%	42.94	20.3	30.4	32.6	1.2	84.6	197
Tłuszcz [g]	10%	78.78	19.1	28.2	23.4	0.2	71.2	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.7	7.5	9.9	0	28.2	1289
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.7	12.2	5.1	0.1	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	6.2	3.1	0.1	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	40.6	89.8	59.9	0	190.3	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	66.6	83.3	49.34	15.93	215.18	78
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	8.54	18.86	3.19	12.15	42.74	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	8.47	16.22	8.66	1.62	34.99	420
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.99
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.43
Sód [mg]	10%	1500	857.21	500.49	487.62	1.35	1846.67	123
Potas [mg]	10%	3500	773.94	2282.77	659.8	288.9	4005.42	114
Wapń [mg]	10%	833.33	289.02	171.67	46.02	12.15	518.87	63
Fosfor [mg]	10%	580	464.61	490.56	321.49	37.8	1314.47	227
Magnez [mg]	10%	302.5	101.88	138.23	81.57	17.55	339.24	113
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.6	4.24	3.73	0.67	11.25	169
Witamina A [µg]	25%	188.33	54.98	1494.08	91.04	15.41	1655.51	878
Witamina D [µg]	10%	10	0.07	0.9	1.03	0	2.01	20
witamina E [mg]	30%	3	0.82	5.45	1.5	1.89	9.66	322
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.2	0.89	0.2	0.02	1.33	404
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.5	0.48	0.24	0.05	1.28	389
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	2.78	10.32	4.89	0.12	18.12	474
Witamina C [mg]	55%	22.5	3.3	21.4	6.3	9.24	40.26	179
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.38	1.39	1.35	0	4.61	136

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-08-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	453.2	933.5	353.9	66.9	1807.7	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	1901.7	3927.4	1483.1	282.5	7594.8	88
Białko [g]	10%	42.94	17.3	54.5	13.5	0.5	85.9	200
Tłuszcz [g]	10%	78.78	16.3	26.9	13.7	0.5	57.5	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	9.6	6.3	7.8	0	23.9	1092
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.4	11.6	0.7	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1	5.4	1.1	0.1	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13.9	103.4	27.4	0	144.8	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	63.28	124.81	48.12	16.33	252.56	89
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	7.39	15.37	2.85	13.09	38.71	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	8.35	13.05	8.1	2.7	32.21	386
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.3
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.16
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	60.54
Sód [mg]	10%	1500	595.5	323.29	820.53	2.7	1742.03	117
Potas [mg]	10%	3500	634.79	2299.78	554.54	180.9	3670.02	105
Wapń [mg]	10%	833.33	244.08	150.58	33.16	5.4	433.24	52
Fosfor [mg]	10%	580	354.12	570.66	288.01	12.15	1224.94	211
Magnez [mg]	10%	302.5	88.04	147.4	78.41	4.05	317.9	105
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.44	6.31	2.76	0.4	11.92	179
Witamina A [µg]	25%	188.33	39.19	34.44	13.87	10.35	97.85	51
Witamina D [µg]	10%	10	0.03	0.76	0.03	0	0.82	8
witamina E [mg]	30%	3	0.76	3.9	1.03	0.51	6.22	207
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.18	0.71	0.15	0.04	1.09	331
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.58	0.55	0.18	0.03	1.36	413
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.01	15.56	3.38	0.21	20.17	526
Witamina C [mg]	55%	22.5	2.84	33.74	5.19	6.2	47.99	214
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.65	0.89	2.27	0	4.35	129

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2026-08-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	688.3	893.9	355.3	131.3	2068.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2880.6	3745.3	1488.6	556.6	8671.3	102
Białko [g]	10%	42.94	20.8	33.4	12.6	1.3	68.2	160
Tłuszcz [g]	10%	78.78	31.6	37.5	14	0.4	83.5	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	18.3	16.1	7.8	0.1	42.6	1946
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	2.7	13.1	0.3	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	2	5.3	0.9	0	8.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	139.7	0	0	158.5	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	85.18	112.52	48.61	31.72	278.05	98
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	4.68	15.82	2.8	25.92	49.23	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	10.21	13.76	8.1	2.29	34.37	413
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	11.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.37
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.27
Sód [mg]	10%	1500	714.35	264.31	829.53	1.35	1809.55	121
Potas [mg]	10%	3500	772.04	1543.15	378.14	533.25	3226.58	92
Wapń [mg]	10%	833.33	334.9	214.26	30.46	8.1	587.73	71
Fosfor [mg]	10%	580	548.37	491.05	193.06	27	1259.48	218
Magnez [mg]	10%	302.5	136.63	93.9	62.66	44.55	337.75	112
Żelazo [mg]	10%	6.67	3.95	4.71	2.44	0.54	11.65	175
Witamina A [μg]	25%	188.33	51.91	1617.17	8.62	10.12	1687.83	897
Witamina D [μg]	10%	10	0.04	1.94	0	0	1.99	19
witamina E [mg]	30%	3	1.27	5.28	1.02	0.28	7.87	262
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.34	0.36	0.13	0.04	0.89	273
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.53	0.49	0.1	0.12	1.25	381
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.32	9.98	1.15	0.63	13.1	343
Witamina C [mg]	55%	22.5	2.97	41.31	5.17	6.07	55.53	247
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.98	0.73	2.3	0	4.52	134

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2026-08-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	530.3	682.6	353.2	66.9	1633.1	80
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2219.2	2864.8	1479.6	282.5	6846.3	80
Białko [g]	10%	42.94	20.4	27.2	12.3	0.5	60.5	141
Tłuszcz [g]	10%	78.78	24.2	23.1	14	0.5	62	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	15	2.9	7.6	0	25.7	1174
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.7	10.9	0.3	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1	7.5	0.9	0.1	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.6	70.3	0	0	88	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	61.9	98.74	48.3	16.33	225.28	80
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	3.24	12.82	2.85	13.09	32.02	57
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	8.49	15	8.1	2.7	34.29	411
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	12.16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.71
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	59.14
Sód [mg]	10%	1500	651.3	873.8	856.69	2.7	2384.5	158
Potas [mg]	10%	3500	618.37	2450.32	378.17	180.9	3627.77	104
Wapń [mg]	10%	833.33	293.95	125.05	31.44	5.4	455.85	55
Fosfor [mg]	10%	580	383.65	433.53	193.06	12.15	1022.4	176
Magnez [mg]	10%	302.5	87.67	143	63.03	4.05	297.76	98
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.38	4.13	2.48	0.4	9.4	141
Witamina A [µg]	25%	188.33	48.95	1461.54	8.62	10.35	1529.47	812
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.41	0	0	1.45	14
witamina E [mg]	30%	3	0.77	5.63	1.02	0.51	7.95	265
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.19	0.38	0.13	0.04	0.76	230
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.45	0.37	0.1	0.03	0.97	295
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.02	7.21	1.15	0.21	9.6	251
Witamina C [mg]	55%	22.5	2.9	26.41	5.17	6.2	40.69	181
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.8	2.42	2.37	0	5.96	176

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2026-08-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	622.7	725.7	479.4	65.7	1893.6	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2615.8	3046.4	1999.5	277.8	7939.6	94
Białko [g]	10%	42.94	26.4	33.5	14.2	0.8	75	175
Tłuszcz [g]	10%	78.78	19.7	25.4	27.2	0.4	72.9	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.9	8.3	9.7	0	29	1326
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.9	9.8	3.6	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1.8	3.5	2.6	0.1	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.5	377.3	0	0	395.8	132
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	90.6	96.94	48.2	15.79	251.54	89
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	4.18	6.73	2.44	11.88	25.25	44
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	11.82	12.52	8.02	2.16	34.53	414
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	13.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	57.7
Sód [mg]	10%	1500	1220.98	311.2	798.09	2.7	2332.99	155
Potas [mg]	10%	3500	855.55	2285.43	314.55	280.8	3736.34	106
Wapń [mg]	10%	833.33	321.52	132.05	34.31	21.6	509.49	62
Fosfor [mg]	10%	580	520.39	532.08	194.87	27	1274.35	221
Magnez [mg]	10%	302.5	125.6	137.93	62.91	10.8	337.25	113
Żelazo [mg]	10%	6.67	4.1	5.58	2.35	0.67	12.73	191
Witamina A [µg]	25%	188.33	57.3	793.69	8.2	5.85	865.05	458
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.59	0	0	1.63	16
witamina E [mg]	30%	3	1.23	2.57	0.66	0.9	5.36	179
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.24	0.52	0.12	0.07	0.96	292
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.49	0.76	0.1	0.04	1.41	429
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	2.28	6.35	0.81	0.62	10.07	263
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.61	31.01	2.07	3.51	43.21	192
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.39	0.86	2.21	0	5.83	172

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2026-08-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	497.8	950.3	364.7	66.9	1879.8	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	2088.4	3993.7	1526.8	282.5	7891.6	93
Białko [g]	10%	42.94	19.9	62.1	11.1	0.5	93.8	219
Tłuszcz [g]	10%	78.78	18.3	30.8	15.5	0.5	65.2	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	10.4	8.9	9.3	0	28.8	1317
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	1.7	7.8	0.3	0	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	1	4.8	0.9	0.1	6.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.2	101.2	0	0	118.5	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	67.68	112.46	49.11	16.33	245.59	87
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	9.12	15.6	3.61	13.09	41.44	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	8.78	13	8.1	2.7	32.59	391
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	14.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.97
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.6
Sód [mg]	10%	1500	841.01	391.89	545.13	2.7	1780.74	118
Potas [mg]	10%	3500	681.69	2072.82	378.14	180.9	3313.55	94
Wapń [mg]	10%	833.33	284.97	145.75	30.46	5.4	466.6	56
Fosfor [mg]	10%	580	378.21	489.51	193.06	12.15	1072.94	184
Magnez [mg]	10%	302.5	87.03	126.86	62.66	4.05	280.61	93
Żelazo [mg]	10%	6.67	2.51	4.85	2.44	0.4	10.21	154
Witamina A [µg]	25%	188.33	53.48	1226.74	8.62	10.35	1299.19	689
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.65	0	0	1.69	17
witamina E [mg]	30%	3	1.14	4.34	1.02	0.51	7.03	234
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	0.2	0.5	0.13	0.04	0.89	270
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	0.45	0.49	0.1	0.03	1.08	330
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	1.35	11.93	1.15	0.21	14.66	383
Witamina C [mg]	55%	22.5	6.25	56.11	5.17	6.2	73.75	328
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.33	1.08	1.51	0	4.45	131

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2025	1969.8	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8312	8266.8	97
Białko [g]	10%	42.94	80.4	188
Tłuszcz [g]	10%	78.78	70.4	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.19	30.6	1398
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.19	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.19	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	175	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	281.89	270.65	96
Cukry [g]	10%	Maks: 56.38	39.44	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	8.33	34.22	411
% energii z białka	10%	15	-	13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	27
% energii z węglowodanów	10%	60	-	60
Sód [mg]	10%	1500	2108.87	140
Potas [mg]	10%	3500	3470.33	99
Wapń [mg]	10%	833.33	517.99	62
Fosfor [mg]	10%	580	1213.48	209
Magnez [mg]	10%	302.5	311.59	103
Żelazo [mg]	10%	6.67	11.4	171
Witamina A [µg]	25%	188.33	1076.2	571
Witamina D [µg]	10%	10	1.56	16
witamina E [mg]	30%	3	7	233
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.33	1.15	349
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.33	1.34	407
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.83	13.88	363
Witamina C [mg]	55%	22.5	56.91	253
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.27	156