Plan żywieniowy: jadłospis dekadowy 23.07.-01.08. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-07-23
Posiłki:	**1.** I śniadanie **2.** obiad **3.** kolacja **4.** posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: **chorzy (grupa) [właściciel: szpitalwiecbork]** **1.** Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 5) **2.** Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 5) **3.** Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 20) **4.** Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 20)
Norma na energię dla podanej grupy:	2547.5 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	**węglowodanów:** 50%, **białka:** 20%, **tłuszczów:** 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Czwartek, 2026-07-23			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu (ML GL) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki **owsiane** 13% 2. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 3. **Chleb baltonowski (GL)** 70.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 4. **Chleb graham (GL)** 30.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 5. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 6. sałatka makaronowa z wędliną na jogurcie (J ML GL) 150.00g składniki: **makaron świderki (gl)** 52% [składniki: **mąka pszenna (GL)**, woda, kurkuma], Polędwica sopocka 31%, Kukurydza konserwowa 10%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 5% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Pietruszka liście 1% 7. Dżem śliwkowy niskosłodzony 30.00g 8. Sałata 20.00g	1. zupa pieczarkowa (SEL GL ML) 300.00g składniki: Porcja rosołowa z kurczaka 24%, Pieczarka uprawna świeża 19%, **makaron świderki (gl)** 14% [składniki: **mąka pszenna (GL)**, woda, kurkuma], **mąka pszenna typ 500 (gl)** 10%, **śmietana 18% tłuszczu (ml)** 10% [składniki: **śmietanka pasteryzowana ML**, ukwaszona czystymi kulturami bakterii mlekowych], Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, **seler korzeniowy (sel)** 5% [składniki:], Marchew 5% 2. filet drobiowy słoneczny, pieczony (ML J) 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 13%, **jaja gotowane (j)** 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 3. Kalafior gotowany z masłem i bułką tartą (GL ML) 150.00g składniki: Kalafior 90%, **masło ekstra (ml)** 8%, **bułka tarta (gl)** 2% [składniki: **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda,sól, drożdże, może zawierać **Jaja, nasiona sezamu, orzechy**] 4. Ziemniaki gotowane 200.00g 5. sok owocowy 200.00g składniki: Woda do picia 95%, Owocowa Spiżarnia Malina Syrop owocowy Herbapol 5%	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb baltonowski (GL)** 70.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Chleb graham (GL)** 30.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 4. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 5. Polędwica sopocka 40.00g 6. Sos tatarski (G J) 10.00g składniki: **ogórek konserwowy (g)** 43% [składniki: ogórki, czosnek,woda, ocet, cukier, sól, koper, **gorczyca (G)**, liść laurowy, ziele angielskie, przyprawy], Pieczarki marynowane łagodne z koperkiem Bonduelle 29%, **majonez winiary (j g)** 18% [składniki: olej rzepakowy, **żółtko jaj (J)** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca (G)**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), kwas cytrynowy, sól], Cukier 5%, Szczypiorek 4%, Pieprz czarny MIELONY 2% 7. Miód pszczeli 25.00g 8. Arbuz 150.00g 9. Pomidor 100.00g	1. Koktajl bananowy (ML) 150.00g składniki: **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 80% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Banan 20%

Dzień: 2 - Piątek, 2026-07-24			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Makaron gotowany na mleku 2% (ML GL) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 10% 2. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 3. **Chleb baltonowski (GL)** 70.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 4. **Chleb graham (GL)** 30.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 5. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 6. **Makrela wędzona (R)** 40.00g 7. **Jaja gotowane (J)** 50.00g 8. Banan 100.00g 9. Sałata 20.00g	1. Zupa pomidorowa z ryżem (GL ML SEL) 300.00g składniki: Marchew 30%, Pietruszka korzeń 30%, **seler korzeniowy (sel)** 15% [składniki:], **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 9% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Ryż biały 3%, Cebula 3%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 2%, **masło ekstra (ml)** 2%, Cukier 1%, Pietruszka liście 1% 2. mintaj pieczony (R) 120.00g składniki: Woda do picia 62%, **mintaj , filet (r)** 31%, Marchew 6%, przyprawa do ryb 0% [składniki: sól, cukier, czosnek, cebula, pieprz, imbir, bazylia, koperek, papryka słodka, kurkuma, koper owoc, kwas cytrynowy, pieprz cayenne.] 3. Surówka z białej kapusty z jogurtem naturalnym (ML) 150.00g składniki: Kapusta biała 77%, Marchew 15%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 7% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Ocet spirytusowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki gotowane 200.00g 5. kompot z jabłek 200.00g składniki: Woda do picia 75%, Jabłko 25%	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb baltonowski (GL)** 70.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Chleb graham (GL)** 30.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 4. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 5. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g 6. Rzodkiewka 10.00g 7. Polędwica z indyka 40.00g 8. Pomidor 100.00g	1. **Kefir 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: żywe kultury bakterii kefirowych, **mleko ML**]

Dzień: 3 - Sobota, 2026-07-25			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Ryż gotowany na mleku 2% tłuszczu (ML) 200.00g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu(ml)** 90%, Ryż biały 10% 2. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 3. **Chleb baltonowski (GL)** 70.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 4. **Chleb graham (GL)** 30.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 5. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 6. parówka wieprzowa, gotowana 70.00g [składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, tłuszcz wieprzowy, sół, przyprawy i ekstrakty przypraw, błonnik ziemniaczany, białko wieprzowe kolagenowe,] 7. **Ser topiony edamski (ML)** 30.00g [składniki: woda, **sery dojrzewające (ML)** 36%, **masło (ML), mleko w proszku (ML)**, **serwatka w proszku (ML)**, sole emulgujące: E450, E452; cukier, skrobia, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] 8. Ogórek 100.00g 9. Arbuz 150.00g	1. Zupa ziemniaczana zabielana jogurtem (ML SEL GL) 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 79%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 4%, **seler korzeniowy (sel)** 4% [składniki:], **mąka pszenna typ 500 (gl)** 2%, **mleko spożywcze 2% tłuszczu(ml)** 2% 2. bitki ze schabu, duszone (GL) 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 83%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 17% 3. **Kasza jęczmienna perłowa (GL)** 150.00g 4. Buraki gotowane doprawiane 150.00g składniki: Burak 98%, Cukier 2% 5. Herbata miętowa 200.00g	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb baltonowski (GL)** 70.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Chleb graham (GL)** 30.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 4. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 5. **Ser gouda tłusty (ML)** 40.00g [składniki: **mleko pasteryzowane**, sól, stabilizator, **podpuszczka,** kultury bakterii mlekowych, substancja konserwująca – azotan potasu, barwnik – annato] 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 7. Kiwi 70.00g	1. **Jogurt naturalny 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*]

Dzień: 4 - Niedziela, 2026-07-26			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. **Kluski lane na mleku 3.2% tłuszczu (ML GL J)** 200.00g 2. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 3. **Chleb baltonowski (GL)** 70.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 4. **Chleb graham (GL)** 30.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 5. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 6. Polędwica sopocka 40.00g 7. **Jaja gotowane (J)** 50.00g 8. Papryka czerwona 100.00g 9. Grejpfrut 100.00g	1. zupa koperkowa (SEL) 300.00g składniki: Porcja rosołowa z kurczaka 43%, **seler korzeniowy (sel)** 21% [składniki:], Marchew 21%, Ryż biały 13%, Koper ogrodowy 1% 2. Filet z piersi kurczaka, panierowany, smażony (GL J) 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 71%, **jaja gotowane (j)** 11%, **bułka tarta (gl)** 9% [składniki: **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda,sól, drożdże, może zawierać **Jaja, nasiona sezamu, orzechy**], Olej rzepakowy uniwersalny 9% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. Surówka z marchewki 150.00g składniki: Marchew 95%, Cukier 5% 5. Herbata rumiankowa 200.00g	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb baltonowski (GL)** 70.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Chleb graham (GL)** 30.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 4. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 5. **Ser topiony edamski (ML)** 30.00g [składniki: woda, **sery dojrzewające (ML)** 36%, **masło (ML), mleko w proszku (ML)**, **serwatka w proszku (ML)**, sole emulgujące: E450, E452; cukier, skrobia, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] 6. Miód pszczeli 25.00g 7. Banan 100.00g	1. Koktajl bananowy (ML) 150.00g składniki: **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 80% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Banan 20%

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2026-07-27			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Makaron gotowany na mleku 2% (ML GL) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 10% 2. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 3. **Chleb baltonowski (GL)** 70.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 4. **Chleb graham (GL)** 30.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 5. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 6. **pasztetowa (S G SEL)** 40.00g [składniki: wędlina podrobowa, wieprzowa, parzona – tłuszcz wieprzowy, woda, wątroba 23%, mięso wieprzowe 19%, tkanka łączna wieprzowa, sól spożywcza, przyprawy, ekstrakt z przypraw i roślin (cebula, **gorczyca (G), seler SEL)**), skrobia ziemniaczana, białko **sojowe (S)**, hydrolizat białka **sojowego (S)**, wzmacniacz smaku E621, glukoza, substancja konserwująca E250. Osłonka niejadalna] 7. **Ser topiony edamski (ML)** 30.00g [składniki: woda, **sery dojrzewające (ML)** 36%, **masło (ML), mleko w proszku (ML)**, **serwatka w proszku (ML)**, sole emulgujące: E450, E452; cukier, skrobia, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] 8. Papryka czerwona 100.00g 9. Kiwi 70.00g	1. zupa grochowa (SEL GL) 300.00g składniki: Ziemniaki późne 52%, Porcja rosołowa z kurczaka 17%, Groch nasiona suche 10%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 7%, Marchew 3%, **seler korzeniowy (sel)** 3% [składniki:], Pietruszka korzeń 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 2. Pieczeń rzymska wieprzowa (J GL) 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 76%, **jaja kurze całe (j)** 13%, **bułka tarta (gl)** 10% [składniki: **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda,sól, drożdże, może zawierać **Jaja, nasiona sezamu, orzechy**], Cebula 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Czosnek 0% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. Sałata zielona z sosem jogurtowym (ML) 150.00g składniki: Sałata 71%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 27% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Cukier 2% 5. kompot z jabłek 200.00g składniki: Woda do picia 75%, Jabłko 25%	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb baltonowski (GL)** 70.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Chleb graham (GL)** 30.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 4. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 5. Sałatka grecka (ML) 150.00g składniki: Pomidor 48%, **ser typu feta (ml)** 14%, Sałata 11%, Ogórek 10%, Oliwa z oliwek 8%, Cebula czerwona 7%, Oregano suszone 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 6. Polędwica sopocka 40.00g	1. **Kefir 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: żywe kultury bakterii kefirowych, **mleko ML**]

Dzień: 6 - Wtorek, 2026-07-28			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Kasza jęczmienna gotowana na mleku 2% tłuszczu (ML GL) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza **jęczmienna** pęczak 10% 2. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 3. **Chleb baltonowski (GL)** 70.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 4. **Chleb graham (GL)** 30.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 5. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 6. **Jaja gotowane (J)** 50.00g 7. **majonez Winiary (J G)** 10.00g [składniki: olej rzepakowy, **żółtko jaj (J)** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca (G)**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), kwas cytrynowy, sól] 8. Miód pszczeli 25.00g 9. Ogórek 100.00g 10. Jabłko 150.00g	1. zupa kapuśniak z kiszonej kapusty (SEL) 300.00g składniki: Ziemniaki późne 58%, Kapusta kwaszona 19%, Porcja rosołowa z kurczaka 8%, Marchew 4%, **seler korzeniowy (sel)** 4% [składniki:], Pietruszka korzeń 4%, Wieprzowina boczek bez kości 4% 2. filet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony (ML J) 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 13%, **jaja gotowane (j)** 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. Mizeria z jogurtem (ML) 150.00g składniki: Ogórek 85%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 15% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*] 5. Woda do picia 200.00g	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb baltonowski (GL)** 70.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Chleb graham (GL)** 30.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 4. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 5. pasta z drobiu gotowanego i warzyw (SEL) 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 67%, **seler korzeniowy (sel)** 17% [składniki:], Marchew 8%, **ketchup łagodny (sel)** 8% [składniki: pomidory (145g na 100g produktu) cukier, skrobia modyfikowana, sól, kwas octowy, przyprawy, ekstrakt z przypraw, aromat, może zawierać **seler**] 6. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g 7. Sałata 20.00g	1. Banan 100.00g

Dzień: 7 - Środa, 2026-07-29			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu (ML GL) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki **owsiane** 13% 2. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 3. **Chleb baltonowski (GL)** 70.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 4. **Chleb graham (GL)** 30.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 5. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 6. **Makrela wędzona (R)** 40.00g 7. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g 8. Rzodkiewka 50.00g 9. Banan 100.00g	1. zupa selerowa z lanym ciastem (SEL GL J) 300.00g składniki: Porcja rosołowa z kurczaka 30%, **seler korzeniowy (sel)** 30% [składniki:], **jaja kurze całe (j)** 15%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 12%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 6% 2. schab gotowany (SEL) 120.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 83%, Marchew 8%, **seler korzeniowy (sel)** 8% [składniki:] 3. sos musztardowy (ML GL G) 20.00g składniki: **musztarda (g)** 56% [składniki: woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy], **mąka pszenna typ 500 (gl)** 22%, **śmietana 18% tłuszczu (ml)** 22% [składniki: **śmietanka pasteryzowana ML**, ukwaszona czystymi kulturami bakterii mlekowych] 4. Ziemniaki gotowane 200.00g 5. kapusta czerwona zasmażana 150.00g składniki: Kapusta czerwona 71%, Cebula 29% 6. sok owocowy 200.00g składniki: Woda do picia 95%, Owocowa Spiżarnia Malina Syrop owocowy Herbapol 5%	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb baltonowski (GL)** 70.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Chleb graham (GL)** 30.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 4. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 5. metka 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, cukier, przeciwutleniacz E300, E301, stabilizator E330, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 6. **Ser gouda tłusty (ML)** 30.00g [składniki: **mleko pasteryzowane**, sól, stabilizator, **podpuszczka,** kultury bakterii mlekowych, substancja konserwująca – azotan potasu, barwnik – annato] 7. Ogórek 100.00g	1. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g

Dzień: 8 - Czwartek, 2026-07-30			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. **Kluski lane na mleku 3.2% tłuszczu (ML GL J)** 200.00g 2. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 3. **Chleb baltonowski (GL)** 70.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 4. **Chleb graham (GL)** 30.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 5. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 6. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g 7. Szynka z indyka 40.00g 8. Arbuz 150.00g 9. Sałata 20.00g	1. Rosół z makaronem (GL SEL) 300.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, **makaron nitki cienkie (gl)** 20% [składniki: **mąka pszenna GL**, woda, kurkuma], Pietruszka korzeń 13%, **seler korzeniowy (sel)** 3% [składniki:], Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Potrawka z kurczaka, gotowana (J GL ML) 150.00g składniki: Noga (udo) kurczaka 70%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 9%, **żółtka jaja kurzego (j)** 5%, **śmietana 18% tłuszczu (ml)** 5% [składniki: **śmietanka pasteryzowana ML**, ukwaszona czystymi kulturami bakterii mlekowych], Cukier 5%, Rodzynki suszone 5%, 100% sok z cytryny S 2% 3. Ryż biały, gotowany 150.00g 4. marchewka z groszkiem, gotowana (ML) 150.00g składniki: Marchew 84%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 13%, **masło ekstra (ml)** 3% 5. sok owocowy 200.00g składniki: Woda do picia 95%, Owocowa Spiżarnia Malina Syrop owocowy Herbapol 5%	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb baltonowski (GL)** 70.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Chleb graham (GL)** 30.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 4. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 5. parówka wieprzowa, gotowana 70.00g [składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, tłuszcz wieprzowy, sół, przyprawy i ekstrakty przypraw, błonnik ziemniaczany, białko wieprzowe kolagenowe,] 6. **Ser topiony edamski (ML)** 30.00g [składniki: woda, **sery dojrzewające (ML)** 36%, **masło (ML), mleko w proszku (ML)**, **serwatka w proszku (ML)**, sole emulgujące: E450, E452; cukier, skrobia, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] 7. Pomidor 100.00g	1. **Jogurt naturalny 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*]

Dzień: 9 - Piątek, 2026-07-31			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Makaron gotowany na mleku 2% (ML GL) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka **pszenna**) 10% 2. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 3. **Chleb baltonowski (GL)** 70.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 4. **Chleb graham (GL)** 30.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 5. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 6. Jajecznica smażona na oleju (J) 100.00g składniki: **jaja kurze całe (j)** 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 7. Polędwica sopocka 40.00g 8. Banan 100.00g 9. Papryka czerwona 100.00g	1. Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami (GL ML SEL) 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 59%, Burak 21%, Marchew 9%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 6% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], **mąka pszenna typ 500 (gl)** 2%, Cytryna 1%, **masło ekstra (ml)** 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Klopsy rybne, gotowane (GL R J) 100.00g składniki: **mintaj , filet (r)** 73%, Marchew 11%, **jaja gotowane (j)** 5%, **bułka tarta (gl)** 4% [składniki: **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda,sól, drożdże, może zawierać **Jaja, nasiona sezamu, orzechy**], Pietruszka korzeń 4%, **seler korzeniowy (sel)** 4% [składniki:] 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. Surówka z kapusty kiszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 53%, Marchew 18%, Jabłko 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata miętowa 200.00g	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb baltonowski (GL)** 70.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Chleb graham (GL)** 30.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 4. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 5. **Ser topiony edamski (ML)** 30.00g [składniki: woda, **sery dojrzewające (ML)** 36%, **masło (ML), mleko w proszku (ML)**, **serwatka w proszku (ML)**, sole emulgujące: E450, E452; cukier, skrobia, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] 6. Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 30.00g 7. Arbuz 150.00g	1. **Kefir 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: żywe kultury bakterii kefirowych, **mleko ML**]

Dzień: 10 - Sobota, 2026-08-01			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Ryż gotowany na mleku 2% tłuszczu (ML) 200.00g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu(ml)** 90%, Ryż biały 10% 2. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 3. **Chleb baltonowski (GL)** 70.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 4. **Chleb graham (GL)** 30.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 5. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 6. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g 7. Szynka z indyka 40.00g 8. Sałata 20.00g 9. Arbuz 150.00g	1. zupa krupnik (SEL GL) 300.00g składniki: Ziemniaki późne 58%, **kasza jęczmienna perłowa (gl)** 23%, Porcja rosołowa z kurczaka 12%, Marchew 2%, **seler korzeniowy (sel)** 2% [składniki:], Pietruszka korzeń 2% 2. stek wieprzowy z cebulą, smażony (GL) 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 69%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cebula 10% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. **Sałatka szwedzka (G)** 150.00g 5. Herbata rumiankowa 200.00g	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb baltonowski (GL)** 70.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Chleb graham (GL)** 30.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 4. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 5. **pasztetowa (S G SEL)** 40.00g [składniki: wędlina podrobowa, wieprzowa, parzona – tłuszcz wieprzowy, woda, wątroba 23%, mięso wieprzowe 19%, tkanka łączna wieprzowa, sól spożywcza, przyprawy, ekstrakt z przypraw i roślin (cebula, **gorczyca (G), seler SEL)**), skrobia ziemniaczana, białko **sojowe (S)**, hydrolizat białka **sojowego (S)**, wzmacniacz smaku E621, glukoza, substancja konserwująca E250. Osłonka niejadalna] 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 7. Jabłko 150.00g	1. Banan 150.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2026-07-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	960.4	986.9	531.2	91	2569.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	4045.5	4134.6	2235.4	384	10799.7	102
Białko [g]	10%	44.95	39.1	48.3	15.4	4.9	107.9	240
Tłuszcz [g]	10%	83.66	26	43.7	16	2.2	88	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	13.6	12.7	8.8	1.3	36.5	1578
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	8	15.6	4.9	0.6	29.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	2.2	7.1	1.2	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	87.2	105.5	56.1	8.6	257.6	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	146.26	105.1	83.33	13.04	347.74	88
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	23.63	15.66	14.94	9.72	63.96	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	7.78	10.2	4.46	0.45	22.91	97
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	17.29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	28.42
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	54.29
Sód [mg]	10%	1410	910.77	145.33	691.03	68.31	1815.45	129
Potas [mg]	10%	4540	948.49	1695.25	729.68	322.65	3696.08	81
Wapń [mg]	10%	880	456.86	91.69	48.6	185.22	782.38	89
Fosfor [mg]	10%	563	590.87	489.82	198.61	137.16	1416.47	251
Magnez [mg]	10%	283.5	111.58	107.16	46.52	27.27	292.54	103
Żelazo [mg]	10%	6	3.13	3.48	2.59	0.21	9.43	157
Witamina A [µg]	25%	532	7.27	102.88	28.87	2.92	141.96	26
Witamina D [µg]	10%	10	0.37	1.2	0.27	0.03	1.89	19
witamina E [mg]	30%	8.6	1.45	5.2	1.66	0.08	8.4	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.69	0.37	0.56	0.05	1.69	180
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.75	0.71	0.21	0.24	1.93	205
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.55	15.77	4.65	0.27	25.25	232
Witamina C [mg]	55%	64	4.36	64.3	17.32	1.75	87.74	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.52	0.4	1.91	0.18	4.53	142

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2026-07-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	806.6	414.5	434.8	45.3	1701.3	67
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3386.6	1746.4	1825.7	190.5	7149.4	67
Białko [g]	10%	44.95	32.2	18	19.8	3	73.2	163
Tłuszcz [g]	10%	83.66	31	5.9	16	1.8	54.7	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	14.3	2.9	9.1	1	27.5	1186
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	9.7	1.2	4.7	0.5	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	3	0.9	1.4	0	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	187.4	36.7	58.3	7.2	289.7	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	102.25	80.33	54.86	4.23	241.68	62
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	27.58	26.19	4.81	3.69	62.28	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.34	16.06	4.27	0	25.68	107
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.67
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	29.1
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	51.24
Sód [mg]	10%	1410	884.95	259.36	710.32	34.2	1888.85	133
Potas [mg]	10%	4540	1057.6	2153.34	600.61	109.8	3921.36	85
Wapń [mg]	10%	880	453.14	248.74	71.19	92.7	865.77	98
Fosfor [mg]	10%	563	487.73	424.55	256.05	66.6	1234.94	219
Magnez [mg]	10%	283.5	103.93	136.76	50.08	9	299.78	106
Żelazo [mg]	10%	6	2.96	3.74	2.04	0.09	8.84	147
Witamina A [µg]	25%	532	11.52	112.39	24.49	0	148.4	28
Witamina D [µg]	10%	10	0.78	0.07	0.16	0.02	1.04	11
witamina E [mg]	30%	8.6	1.31	4.06	1.55	0.02	6.95	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.32	0.4	0.2	0.02	0.95	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.9	0.43	0.31	0.11	1.77	189
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	2.07	6.27	3.62	0.07	12.05	111
Witamina C [mg]	55%	64	6.91	67.43	11.61	0	85.96	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.45	0.72	1.97	0.09	4.72	149

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2026-07-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	903	1018.6	523.6	54	2499.3	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3779.2	4308.2	2196.6	227.2	10511.5	98
Białko [g]	10%	44.95	31.7	38.5	17.2	3.8	91.4	204
Tłuszcz [g]	10%	83.66	45.1	10.1	21.1	1.8	78.2	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	23	3.4	12.6	1	40.1	1732
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.8	0.3	6	0.5	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.4	1.8	1.3	0	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	84	0.5	59	7.2	150.8	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	94.5	201.63	68.41	5.58	370.13	93
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	29.49	35.92	16.74	3.78	85.93	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.27	16.81	4.5	0	25.59	107
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	17.77
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	30.07
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	52.17
Sód [mg]	10%	1410	1202.92	162.77	737.68	56.7	2160.09	153
Potas [mg]	10%	4540	922.06	1941.84	384.16	180	3428.07	75
Wapń [mg]	10%	880	545.21	118.82	335.34	153	1152.38	131
Fosfor [mg]	10%	563	587.81	466.27	294.48	109.8	1458.37	259
Magnez [mg]	10%	283.5	80.71	144.21	49.09	15.3	289.31	101
Żelazo [mg]	10%	6	2.18	6.04	1.85	0.09	10.18	170
Witamina A [µg]	25%	532	20.07	41.49	33.54	0.75	95.85	18
Witamina D [µg]	10%	10	0.22	0	0.18	0.02	0.44	4
witamina E [mg]	30%	8.6	1.18	0.7	0.85	0.02	2.77	32
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.37	0.46	0.15	0.03	1.03	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.73	0.32	0.25	0.18	1.49	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.99	7.88	1.63	0.11	11.63	106
Witamina C [mg]	55%	64	12.04	24.89	20.12	0.44	57.51	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	3.34	0.45	2.04	0.15	5.4	170

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2026-07-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	718.1	796.8	571.2	91	2177.4	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3012.7	3347.4	2400.6	384	9144.8	85
Białko [g]	10%	44.95	32.1	49.4	11.1	4.9	97.6	218
Tłuszcz [g]	10%	83.66	28.9	26.3	20	2.2	77.6	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	15.2	5.4	12.1	1.3	34.1	1471
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	9.4	6.2	5.6	0.6	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	2	3.6	1.2	0	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	238.5	78.3	56.9	8.6	382.5	128
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	85.64	96.82	88.77	13.04	284.28	73
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	21.41	27.4	18.98	9.72	77.51	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	6.67	12.81	4.49	0.45	24.45	103
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.03
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	29.95
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	52.02
Sód [mg]	10%	1410	873.25	273.01	641.16	68.31	1855.73	131
Potas [mg]	10%	4540	1266.58	1817.47	531.49	322.65	3938.21	87
Wapń [mg]	10%	880	469.52	111.44	131.17	185.22	897.36	102
Fosfor [mg]	10%	563	578.81	452	262.98	137.16	1430.95	254
Magnez [mg]	10%	283.5	97.99	115.49	62.27	27.27	303.03	108
Żelazo [mg]	10%	6	3.55	3.01	1.99	0.21	8.78	146
Witamina A [µg]	25%	532	139.47	34.12	7.01	2.92	183.53	34
Witamina D [µg]	10%	10	1.07	0.16	0.15	0.03	1.42	15
witamina E [mg]	30%	8.6	3.36	3.28	0.92	0.08	7.66	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.61	0.31	0.16	0.05	1.14	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	1	0.4	0.23	0.24	1.88	201
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	5.25	13.01	1.75	0.27	20.3	185
Witamina C [mg]	55%	64	83.68	20.47	4.2	1.75	110.11	173
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.42	0.75	1.78	0.18	4.63	147

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2026-07-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	833.6	883.6	552.2	45.3	2314.9	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3491.1	3703.9	2307.2	190.5	9692.9	92
Białko [g]	10%	44.95	28.8	41.7	17.9	3	91.5	204
Tłuszcz [g]	10%	83.66	38.7	36.1	30.2	1.8	107	127
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	20.2	9.5	12.4	1	43.3	1869
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.9	15.3	13.6	0.5	37.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.9	4.9	2.5	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	84	111.2	72.9	7.2	275.4	91
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	95.59	104.14	54.05	4.23	258.02	66
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	20.48	12.48	3.77	3.69	40.43	52
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	6.53	12.64	4.17	0	23.36	97
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	40.94
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	40.88
Sód [mg]	10%	1410	992.77	167.7	895.32	34.2	2090.01	147
Potas [mg]	10%	4540	1053.1	2315.7	518.71	109.8	3997.33	87
Wapń [mg]	10%	880	552.86	143.28	136.75	92.7	925.6	106
Fosfor [mg]	10%	563	596.72	544.54	251.57	66.6	1459.44	260
Magnez [mg]	10%	283.5	91.78	152.2	46.55	9	299.54	105
Żelazo [mg]	10%	6	2.61	5.62	2.22	0.09	10.55	177
Witamina A [µg]	25%	532	141.79	55.94	14.82	0	212.55	41
Witamina D [µg]	10%	10	0.22	0.81	0.37	0.02	1.44	14
witamina E [mg]	30%	8.6	3.1	3.22	2.48	0.02	8.84	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.31	0.96	0.47	0.02	1.77	189
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.81	0.68	0.24	0.11	1.85	198
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.26	8.25	4.18	0.07	15.78	145
Witamina C [mg]	55%	64	85.07	33.56	8.89	0	127.53	199
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.75	0.46	2.48	0.09	5.22	165

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2026-07-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	765.3	597.2	522	87.5	1972.1	76
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3219.5	2512.3	2197.7	371	8300.7	76
Białko [g]	10%	44.95	25	33.4	28.3	0.9	87.7	195
Tłuszcz [g]	10%	83.66	23.6	17.5	14.9	0.2	56.4	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	12.8	3.9	8.2	0.1	25.1	1086
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7	7.3	3.9	0	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.7	3.1	1.5	0	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	187.4	74.5	83.8	0	345.8	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	116.57	80.45	70.64	21.15	288.82	74
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	24.94	5.76	20.81	17.28	68.8	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	7.1	8.12	4.22	1.53	20.98	88
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	15.34
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	20.7
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	63.97
Sód [mg]	10%	1410	601.05	256.45	515.38	0.9	1373.78	98
Potas [mg]	10%	4540	995.95	2260.65	386.44	355.5	3998.55	89
Wapń [mg]	10%	880	463.44	110.3	38.58	5.4	617.73	71
Fosfor [mg]	10%	563	516.98	493.52	103.49	18	1132.01	201
Magnez [mg]	10%	283.5	89.12	133.03	32.8	29.7	284.66	100
Żelazo [mg]	10%	6	3.37	3.37	1.51	0.36	8.62	143
Witamina A [µg]	25%	532	19.43	52.26	3.18	6.75	81.63	16
Witamina D [µg]	10%	10	0.78	0.17	0.1	0	1.05	11
witamina E [mg]	30%	8.6	1.7	2.21	0.77	0.18	4.87	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.34	0.43	0.15	0.03	0.96	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.87	0.44	0.11	0.08	1.52	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	2.24	15.04	1.47	0.42	19.18	177
Witamina C [mg]	55%	64	11.65	34.73	1.91	4.05	52.35	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.66	0.71	1.43	0	3.43	108

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2026-07-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	830	739.3	599.8	113.4	2282.5	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3485.7	3104.8	2502.3	481.9	9574.9	90
Białko [g]	10%	44.95	35.3	51.1	18.3	9.4	114.2	255
Tłuszcz [g]	10%	83.66	30.6	24.8	36	0	91.5	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	14.4	7.9	18.5	0	41	1768
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	9.3	6.6	5.2	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	3.3	1.6	1.1	0	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	66.2	211.6	52.6	0	330.5	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	106.85	83.89	52.23	18.9	261.87	66
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	29.47	18.19	2.53	18.9	69.1	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	7.4	12.3	3.41	0	23.12	96
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	22.56
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	29.41
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	48.03
Sód [mg]	10%	1410	852.52	231.43	1101.37	32.4	2217.73	156
Potas [mg]	10%	4540	1186.65	1888.78	289.48	0	3364.92	74
Wapń [mg]	10%	880	481.11	160.73	256.95	0	898.8	102
Fosfor [mg]	10%	563	579.82	520.37	245.33	0	1345.54	239
Magnez [mg]	10%	283.5	129.87	115.56	42.7	0	288.14	102
Żelazo [mg]	10%	6	3.13	4.68	1.64	0	9.46	157
Witamina A [µg]	25%	532	17.24	82.38	6	0	105.63	19
Witamina D [µg]	10%	10	0.2	1.24	0.16	0	1.61	16
witamina E [mg]	30%	8.6	1.36	2.5	0.83	0	4.71	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.39	1.12	0.16	0	1.67	178
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.88	0.65	0.21	0	1.75	187
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	2.21	10.82	1.45	0	14.49	132
Witamina C [mg]	55%	64	10.34	52	3.59	0	65.95	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.36	0.64	3.05	0.09	5.54	175

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2026-07-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	740.1	1209	624	54	2627.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3115.8	5097.4	2602.2	227.2	11042.8	102
Białko [g]	10%	44.95	35.5	54.7	18.5	3.8	112.7	251
Tłuszcz [g]	10%	83.66	22.3	26.8	38.2	1.8	89.1	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	13.1	9.2	18.9	1	42.3	1827
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.5	9.5	5.6	0.5	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.4	4.6	1.2	0	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	109.8	226.2	56.9	7.2	400.3	133
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	101.13	194.85	53.42	5.58	354.99	91
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	39.37	28.24	3.77	3.78	75.16	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.82	15.31	4.04	0	23.18	97
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.48
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	33.07
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	47.46
Sód [mg]	10%	1410	803.41	364.59	1074.28	56.7	2298.99	163
Potas [mg]	10%	4540	943.93	1513.19	419.44	180	3056.57	67
Wapń [mg]	10%	880	429.02	154.05	132.75	153	868.83	99
Fosfor [mg]	10%	563	472.97	699.73	260.27	109.8	1542.78	274
Magnez [mg]	10%	283.5	80.35	110.28	38.65	15.3	244.58	86
Żelazo [mg]	10%	6	2.24	5.42	1.88	0.09	9.64	160
Witamina A [µg]	25%	532	18.57	36.62	17.25	0.75	73.19	13
Witamina D [µg]	10%	10	0.31	2.11	0.15	0.02	2.61	26
witamina E [mg]	30%	8.6	1.06	2.57	1.59	0.02	5.25	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.35	0.37	0.18	0.03	0.96	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.74	0.6	0.18	0.18	1.7	182
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.9	11.06	2.13	0.11	17.23	159
Witamina C [mg]	55%	64	8.8	15.12	10.35	0.44	34.72	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.23	1.01	2.98	0.15	5.74	181

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2026-07-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	880.3	519.6	502.5	45.3	1947.9	77
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3696.2	2191.7	2109.1	190.5	8187.6	77
Białko [g]	10%	44.95	40.2	22.1	11.1	3	76.5	170
Tłuszcz [g]	10%	83.66	33.4	9.9	19.9	1.8	65.1	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	15.8	2.3	12	1	31.2	1347
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	11.7	4.3	5.6	0.5	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	3	2.4	1.1	0	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	402.4	67.6	56.9	7.2	534.2	178
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	107.94	90.08	71.41	4.23	273.67	70
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	31.72	27.99	20.69	3.69	84.1	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	6.74	9.13	3.61	0	19.5	81
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	17.79
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	30.7
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	51.51
Sód [mg]	10%	1410	942.39	349.15	640.57	34.2	1966.32	139
Potas [mg]	10%	4540	1467.4	1960.16	366.52	109.8	3903.89	85
Wapń [mg]	10%	880	490.49	104.78	134.1	92.7	822.08	94
Fosfor [mg]	10%	563	697.87	404.61	256.5	66.6	1425.58	254
Magnez [mg]	10%	283.5	126.63	121.14	35.23	9	292.01	103
Żelazo [mg]	10%	6	4.91	3.14	1.78	0.09	9.93	166
Witamina A [µg]	25%	532	117.57	55.61	11.65	0	184.84	34
Witamina D [µg]	10%	10	1.85	0.15	0.15	0.02	2.19	23
witamina E [mg]	30%	8.6	3.93	2.31	0.93	0.02	7.21	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.67	0.3	0.23	0.02	1.23	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	1.32	0.3	0.17	0.11	1.92	205
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	5.65	5.32	1.65	0.07	12.71	117
Witamina C [mg]	55%	64	70.54	33.36	6.99	0	110.9	173
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.61	0.96	1.77	0.09	4.91	155

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2026-08-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	760.2	963.6	555.7	131.3	2410.9	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3203.9	4048.3	2328.5	556.6	10137.4	95
Białko [g]	10%	44.95	35.7	31.9	10.7	1.3	79.9	178
Tłuszcz [g]	10%	83.66	20.1	33.7	24.2	0.4	78.5	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	11.8	8	11.6	0.1	31.7	1368
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.7	14.7	3.3	0	23.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.3	5.4	1.1	0	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	81.4	53.6	33.4	0	168.5	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	111.03	138.01	76.53	31.72	357.3	91
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	46.98	20.92	24.35	25.92	118.18	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.07	9.98	5.88	2.29	22.24	94
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	11
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	24.34
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	64.66
Sód [mg]	10%	1410	799.99	619.35	630.58	1.35	2051.28	146
Potas [mg]	10%	4540	961.93	1977.01	352.48	533.25	3824.68	85
Wapń [mg]	10%	880	438.02	42.03	34.47	8.1	522.63	60
Fosfor [mg]	10%	563	488.99	458.04	100.7	27	1074.75	191
Magnez [mg]	10%	283.5	82.33	127.61	32.53	44.55	287.03	101
Żelazo [mg]	10%	6	2.18	3.97	1.75	0.54	8.46	140
Witamina A [µg]	25%	532	19.92	41.9	12.91	10.12	84.87	16
Witamina D [µg]	10%	10	0.19	0.52	0.1	0	0.82	8
witamina E [mg]	30%	8.6	1.04	2.97	1.16	0.28	5.47	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.36	0.76	0.17	0.04	1.36	145
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.72	0.41	0.12	0.12	1.38	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.99	8.75	1.52	0.63	14.91	137
Witamina C [mg]	55%	64	9.61	25.14	7.74	6.07	48.58	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.22	1.72	1.75	0	5.12	162

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	2250.3	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	9454.1	88
Białko [g]	10%	44.95	93.3	208
Tłuszcz [g]	10%	83.66	78.6	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	35.3	1523
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	22.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	313.5	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	303.85	77
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	74.55	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	23.1	97
% energii z białka	10%	20	-	18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	30
% energii z węglowodanów	10%	50	-	53
Sód [mg]	10%	1410	1971.82	140
Potas [mg]	10%	4540	3712.97	82
Wapń [mg]	10%	880	835.36	95
Fosfor [mg]	10%	563	1352.08	240
Magnez [mg]	10%	283.5	288.06	102
Żelazo [mg]	10%	6	9.39	156
Witamina A [µg]	25%	532	131.24	25
Witamina D [µg]	10%	10	1.45	15
witamina E [mg]	30%	8.6	6.21	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	1.28	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	1.72	184
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	16.35	150
Witamina C [mg]	55%	64	78.13	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0
Sól [g]	10%	3.525	4.92	155