Plan żywieniowy: jadłospis dekadowy 01.09.-10.09. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-09-01
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 - Wtorek, 2026-09-01			
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 (**pszenica, żyto**) 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. **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. 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] 8. Gruszka 100.00g 9. Ogórek 100.00g	1. zupa szczawiowa z jajkiem (SEL GL J) 300.00g składniki: Szczaw konserwowy ROLNIK 39%, Porcja rosołowa z kurczaka 24%, **jaja gotowane (j)** 12%, **śmietana 18% tłuszczu (ml)** 10% [składniki: **śmietanka pasteryzowana ML**, ukwaszona czystymi kulturami bakterii mlekowych], Marchew 5%, **seler korzeniowy (sel)** 5% [składniki:], Pietruszka korzeń 5% 2. rolada drobiowa z brokułem - gotowana 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 83%, Brokuły 17% 3. Ziemniaki gotowane 300.00g 4. surówka z kapusty pekińskiej na oleju 150.00g składniki: Kapusta pekińska 69%, Marchew 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet spirytusowy 3%, Pietruszka liście 2%, Cukier 1% 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 z indyka 40.00g 6. Miód pszczeli 25.00g 7. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor]	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 - Środa, 2026-09-02			
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 (**pszenica, żyto**) 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. **Ser gouda tłusty (ML)** 40.00g [składniki: **mleko pasteryzowane**, sól, stabilizator, **podpuszczka,** kultury bakterii mlekowych, substancja konserwująca – azotan potasu, barwnik – annato] 8. Sałata 20.00g 9. Arbuz 150.00g	1. zupa fasolowa (SEL) 300.00g składniki: Ziemniaki późne 58%, Porcja rosołowa z kurczaka 19%, Fasola biała nasiona suche 12%, Marchew 4%, **seler korzeniowy (sel)** 4% [składniki:], Pietruszka korzeń 4% 2. stek duszony w sosie własnym (SEL) 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 63%, **seler korzeniowy (sel)** 17% [składniki:], **mąka pszenna typ 500 (gl)** 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. **Sałatka szwedzka (G)** 150.00g 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. pasta z jaj gotowanych (J G ML) 100.00g składniki: **jaja gotowane (j)** 82%, **majonez winiary (j g)** 8% [składniki: olej rzepakowy, **żółtko jaj (J)** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca (G)**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), kwas cytrynowy, sól], **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 8% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Koper ogrodowy 2% 6. Polędwica sopocka 40.00g 7. Sałata 20.00g	1. Jabłko 150.00g 2. **Biszkopty okrągłe (J GL)** 30.00g

Dzień: 3 - Czwartek, 2026-09-03			
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 (**pszenica, żyto**) 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. Sałata 20.00g 9. Banan 100.00g	1. Zupa pomidorowa z ryżem na jogurcie (SEL ML) 300.00g składniki: Porcja rosołowa z kurczaka 57%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 34% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Ryż biały 3%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 1%, Cukier 0%, Pietruszka liście 0% 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. 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. sałatka kalafiorowa (J G ML) 150.00g składniki: Kalafior 32%, Pomidor 19%, **jaja kurze całe (j)** 16%, Ogórek 10%, Kukurydza konserwowa 10%, **majonez winiary (j g)** 6% [składniki: olej rzepakowy, **żółtko jaj (J)** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca (G)**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), kwas cytrynowy, sól], **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 6% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*] 6. Polędwica sopocka 40.00g	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 - Piątek, 2026-09-04			
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 (**pszenica, żyto**) 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. **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. Miód pszczeli 25.00g 8. Banan 100.00g	1. zupa cygańska (SEL GL ML) 300.00g składniki: Ziemniaki późne 31%, Kiełbasa śląska 16%, Porcja rosołowa z kurczaka 16%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, **śmietana 18% tłuszczu (ml)** 6% [składniki: **śmietanka pasteryzowana ML**, ukwaszona czystymi kulturami bakterii mlekowych], Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Cebula 3%, Pietruszka korzeń 3%, **seler korzeniowy (sel)** 3% [składniki:], Marchew 3% 2. pierogi leniwe, gotowane (ML GL J) 300.00g składniki: **ser twarogowy półtłusty (ml)** 47%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 23%, Ziemniaki średnie 23%, **jaja kurze całe (j)** 7% 3. 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. 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.] 6. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor]	1. **Kefir 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: żywe kultury bakterii kefirowych, **mleko ML**]

Dzień: 5 - Sobota, 2026-09-05			
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 (**pszenica, żyto**) 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 gouda tłusty (ML)** 40.00g [składniki: **mleko pasteryzowane**, sól, stabilizator, **podpuszczka,** kultury bakterii mlekowych, substancja konserwująca – azotan potasu, barwnik – annato] 8. Papryka czerwona 100.00g 9. Kiwi 70.00g	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. kotlet mielony pieczony z pieczarkami (GL SEL ML J) 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 54%, Bułka tarta (**pszenica**) 11%, Pieczarka uprawna świeża 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, **jaja kurze całe (j)** 5%, Cebula 5%, Przyprawa do kurczaka Knorr (**mleko, jaja, pszenica, seler** korzeniowy) 3% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 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. **Jaja gotowane (J)** 50.00g 6. Polędwica sopocka 40.00g 7. Arbuz 150.00g	1. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g

Dzień: 6 - Niedziela, 2026-09-06			
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 (**pszenica, żyto**) 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. Polędwica sopocka 40.00g 8. Papryka czerwona 100.00g 9. Pomarańcza 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. Udko z kurczaka pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. fasolka szparagowa z bułka tartą, gotowana (GL ML) 150.00g składniki: Fasolka szparagowa zielona Rolnik 87%, **masło ekstra (ml)** 7%, **bułka tarta (gl)** 7% [składniki: **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda,sól, drożdże, może zawierać **Jaja, nasiona sezamu, orzechy**] 5. 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%	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 twarogowy półtłusty (ML)** 70.00g 7. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor]	1. Banan 100.00g

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2026-09-07			
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 (**pszenica, żyto**) 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. 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] 7. **Ser gouda tłusty (ML)** 40.00g [składniki: **mleko pasteryzowane**, sól, stabilizator, **podpuszczka,** kultury bakterii mlekowych, substancja konserwująca – azotan potasu, barwnik – annato] 8. Arbuz 150.00g 9. Sałata 20.00g	1. zupa jarzynowa (SEL) 300.00g składniki: Ziemniaki średnie 32%, Porcja rosołowa z kurczaka 16%, Kapusta biała 13%, Fasolka szparagowa zielona Rolnik 10%, Kalafior 10%, Marchew 6%, **seler korzeniowy (sel)** 6% [składniki:], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 6% 2. bitki ze schabu, duszone (GL) 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 83%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 17% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. surówka colesław 150.00g składniki: Marchew 56%, Kapusta czerwona 37%, Cebula 4%, Kapusta biała 4% 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. 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. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g 7. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor]	1. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g

Dzień: 8 - Wtorek, 2026-09-08			
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 (**pszenica, żyto**) 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. Polędwica z indyka 40.00g 8. Grejpfrut 100.00g 9. Papryka czerwona 100.00g	1. zupa cebulowa ze szczypiorkiem i lanym ciastem (J GL SEL) 300.00g składniki: Ziemniaki późne 39%, Porcja rosołowa z kurczaka 20%, **jaja kurze całe (j)** 10%, Cebula 8%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 8%, Marchew 4%, **seler korzeniowy (sel)** 4% [składniki:], Pietruszka korzeń 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 2. filet drobiowy duszony w sosie chińskim (GL J) 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Kapusta biała 15%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 10%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, **jaja kurze całe (j)** 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5% 3. Ryż biały, gotowany 150.00g 4. 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. **kiełbasa śląska, smażona (GL)** 150.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, przyprawy, glukoza, przeciwutleniacz E315, E316, wzmacniacz smaku, aromat, stabilizator E451, białko wieprzowe (kolagenowe), substancja zagęszczająca E407a, błonnik **pszenny,** substancja konserwująca E250] 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. Ogórek 100.00g	1. **Jogurt naturalny 2% tłuszczu (ML)** 150.00g [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*]

Dzień: 9 - Środa, 2026-09-09			
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 (**pszenica, żyto**) 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. Jabłko 150.00g 9. Rzodkiewka 50.00g [składniki: rzodkiewka]	1. Barszcz czerwony zabielany z makaronem (GL ML SEL) 300.00g składniki: Burak 37%, **makaron świderki (gl)** 27% [składniki: **mąka pszenna (GL)**, woda, kurkuma], Marchew 16%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 11% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], **mąka pszenna typ 500 (gl)** 3%, Cytryna 3%, **masło ekstra (ml)** 3%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Kotlet schabowy panierowany. smażony (J GL) 120.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, **bułka tarta (gl)** 9% [składniki: **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda,sól, drożdże, może zawierać **Jaja, nasiona sezamu, orzechy**], **jaja gotowane (j)** 6%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 5%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Kapusta biała. gotowana. zasmażana (GL) 150.00g składniki: Kapusta biała 94%, Cebula 4%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 2% 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 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 truskawkowy niskosłodzony 30.00g 7. Arbuz 150.00g	1. **Kefir 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: żywe kultury bakterii kefirowych, **mleko ML**]

Dzień: 10 - Czwartek, 2026-09-10			
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 (**pszenica, żyto**) 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)** 15.00g [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. Sałata 20.00g	1. żurek (GL SEL ML) 300.00g składniki: Ziemniaki późne 42%, Porcja rosołowa z kurczaka 21%, **śmietana 18% tłuszczu (ml)** 8% [składniki: **śmietanka pasteryzowana ML**, ukwaszona czystymi kulturami bakterii mlekowych], Biała kiełbasa S 8%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 4%, Marchew 4%, **seler korzeniowy (sel)** 4% [składniki:], Pietruszka korzeń 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 2. wątróbka drobiowa smażona z cebulą (GL) 120.00g składniki: Wątróbka kurczaka 63%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 13%, Cebula 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 13% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. Ogórek kwaszony 150.00g 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. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g 6. Polędwica sopocka 40.00g 7. Pomarańcza 100.00g	1. Banan 100.00g

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

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	905.3	625.6	455.3	91	2077.3	83
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3787.1	2625.2	1915.7	384	8712.1	83
Białko [g]	10%	44.95	28.9	44.5	13.1	4.9	91.4	203
Tłuszcz [g]	10%	83.66	45.6	22.5	14.3	2.2	84.7	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	23.5	6.7	8.1	1.3	39.7	1712
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	8.3	5.6	4.1	0.6	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	2.1	2.3	1.3	0	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	83.6	159.8	52.2	8.6	304.2	101
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	98.1	66.65	69.94	13.04	247.74	63
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	20.87	16.61	1.88	9.72	49.08	62
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	6.94	10.94	2.96	0.45	21.32	89
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.59
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	32.08
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	49.34
Sód [mg]	10%	1410	1219	1021.8	691.47	68.31	3000.58	212
Potas [mg]	10%	4540	914.04	1971.93	295.24	322.65	3503.87	77
Wapń [mg]	10%	880	552.21	139.3	27.76	185.22	904.5	103
Fosfor [mg]	10%	563	661.81	511.29	157.32	137.16	1467.58	261
Magnez [mg]	10%	283.5	112.5	134.49	40.14	27.27	314.4	111
Żelazo [mg]	10%	6	2.95	3.47	1.65	0.21	8.3	139
Witamina A [µg]	25%	532	12.74	80.53	5.96	2.92	102.17	19
Witamina D [µg]	10%	10	0.22	0.48	0.12	0.03	0.87	8
witamina E [mg]	30%	8.6	1.64	2.22	0.67	0.08	4.62	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.38	0.33	0.14	0.05	0.91	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.76	0.53	0.13	0.24	1.67	179
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.86	15.27	2.73	0.27	20.14	184
Witamina C [mg]	55%	64	7.64	50.89	0.49	1.75	60.79	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	3.38	2.83	1.92	0.18	7.5	236

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

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	848.4	833.3	478.5	170.8	2331.1	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3568.9	3494.7	2005.1	721.5	9790.3	92
Białko [g]	10%	44.95	40.4	36.5	21.5	2.7	101.2	225
Tłuszcz [g]	10%	83.66	27.9	32.2	21.5	2.4	84.1	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	16.6	7.9	10.6	0.4	35.6	1536
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	8.1	12.8	7.5	0	28.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.6	4.5	1.6	0.1	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	86.1	48.8	264.7	0	399.7	133
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	110.79	105.87	51.17	36.04	303.89	77
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	39.42	14.19	1.73	22.81	78.16	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.07	13.13	3.27	3.05	23.52	99
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	15.26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	29.45
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	55.29
Sód [mg]	10%	1410	902.23	644.8	769.72	43.74	2360.5	168
Potas [mg]	10%	4540	859.33	2305.79	412.86	180.9	3758.9	83
Wapń [mg]	10%	880	729.26	94.33	76.79	5.4	905.79	104
Fosfor [mg]	10%	563	594.29	479.46	297.57	12.15	1383.49	246
Magnez [mg]	10%	283.5	83.59	158.21	45.87	4.05	291.73	102
Żelazo [mg]	10%	6	2.31	5.42	3.17	0.4	11.31	189
Witamina A [µg]	25%	532	16.02	48.41	2.39	10.35	77.17	14
Witamina D [µg]	10%	10	0.25	0.47	1.28	0	2.01	21
witamina E [mg]	30%	8.6	1.15	2.8	1.06	0.51	5.53	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.38	0.84	0.46	0.04	1.72	184
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.79	0.44	0.48	0.03	1.75	187
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.91	7.76	3.59	0.21	13.48	124
Witamina C [mg]	55%	64	9.61	29.04	1.43	6.2	46.3	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.5	1.79	2.13	0.12	5.9	186

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

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	800.5	847.6	458.2	54	2160.4	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3362.6	3563.6	1922.1	227.2	9075.6	84
Białko [g]	10%	44.95	34	61.4	18.5	3.8	117.9	263
Tłuszcz [g]	10%	83.66	29.3	29.7	18.3	1.8	79.3	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	14.3	7.7	9.6	1	32.7	1411
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	8.7	5.1	6	0.5	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	2.8	2.7	1.5	0	7.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	66.6	75	135.2	7.2	284.1	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	102.87	85.45	57.11	5.58	251.03	64
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	28.73	30.03	3.81	3.78	66.36	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.88	3.81	4.9	0	14.6	62
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	22.73
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	32.67
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	44.6
Sód [mg]	10%	1410	850.48	141.22	765.9	56.7	1814.31	128
Potas [mg]	10%	4540	1064.35	1567.89	547.54	180	3359.79	74
Wapń [mg]	10%	880	469.88	234.52	66.49	153	923.9	105
Fosfor [mg]	10%	563	510.68	494.09	249.85	109.8	1364.42	243
Magnez [mg]	10%	283.5	106.81	107.21	50.43	15.3	279.76	99
Żelazo [mg]	10%	6	2.33	2.18	2.64	0.09	7.24	121
Witamina A [µg]	25%	532	11.52	37.21	31.1	0.75	80.58	15
Witamina D [µg]	10%	10	0.2	0.12	0.65	0.02	1	10
witamina E [mg]	30%	8.6	1.16	2.12	1.17	0.02	4.48	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.31	0.28	0.5	0.03	1.14	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.87	0.52	0.34	0.18	1.92	205
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	2.32	12.88	4.23	0.11	19.55	179
Witamina C [mg]	55%	64	6.91	22.32	18.66	0.44	48.35	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.36	0.39	2.12	0.15	4.53	142

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

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	805.8	994.4	372.1	45.3	2217.8	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3388.8	4172.8	1563.7	190.5	9315.9	88
Białko [g]	10%	44.95	23.7	54.3	13	3	94.2	210
Tłuszcz [g]	10%	83.66	26.9	40.6	12.8	1.8	82.2	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	16.1	11.1	7.7	1	36.1	1558
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.8	16.9	3.3	0.5	28.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.4	6.8	1	0	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	84	123	57.3	7.2	271.6	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	119.59	105.72	52.6	4.23	282.15	72
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	35.61	15.95	1.76	3.69	57.02	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.94	5.81	3.21	0	13.97	58
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	33.43
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	47.91
Sód [mg]	10%	1410	774.75	498.48	454.27	34.2	1761.71	124
Potas [mg]	10%	4540	999.91	1378.57	284.63	109.8	2772.92	60
Wapń [mg]	10%	880	530.13	191.95	32.47	92.7	847.27	97
Fosfor [mg]	10%	563	576.56	584.84	181.68	66.6	1409.69	250
Magnez [mg]	10%	283.5	101.63	82.67	43.22	9	236.54	83
Żelazo [mg]	10%	6	2.3	3.73	1.43	0.09	7.55	126
Witamina A [µg]	25%	532	9.83	24.81	0.19	0	34.84	7
Witamina D [µg]	10%	10	0.22	0.71	0.13	0.02	1.1	10
witamina E [mg]	30%	8.6	1.15	4.61	0.93	0.02	6.72	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.28	0.5	0.15	0.02	0.97	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.77	0.89	0.1	0.11	1.88	201
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	2.04	6.02	1.71	0.07	9.86	91
Witamina C [mg]	55%	64	5.89	17.46	0.11	0	23.47	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.15	1.38	1.26	0.09	4.4	139

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2026-09-05

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	866.6	1021.1	488.1	113.4	2489.3	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3630.3	4294.3	2048.8	481.9	10455.4	97
Białko [g]	10%	44.95	35.2	33.5	18.9	9.4	97.2	216
Tłuszcz [g]	10%	83.66	39.7	31	19.3	0	90	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	20.7	6.9	9.8	0	37.5	1619
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	8.2	13.5	6.4	0	28.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.9	5.5	1.4	0	8.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	86.1	63	183	0	332.2	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	95.3	158.89	61.3	18.9	334.4	86
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	20.24	34.47	11.49	18.9	85.11	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	6.53	13.83	3.37	0	23.74	99
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	26.05
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	54.39
Sód [mg]	10%	1410	1088.98	627.57	733.09	32.4	2482.06	176
Potas [mg]	10%	4540	1071.91	2441.83	512.86	0	4026.61	89
Wapń [mg]	10%	880	744.29	99.6	56.16	0	900.05	102
Fosfor [mg]	10%	563	626.42	497.25	249.3	0	1372.97	243
Magnez [mg]	10%	283.5	98.62	152.62	42.61	0	293.85	104
Żelazo [mg]	10%	6	2.7	6.4	2.74	0	11.85	198
Witamina A [µg]	25%	532	141.79	53.2	11.25	0	206.25	39
Witamina D [µg]	10%	10	0.25	0.73	0.89	0	1.88	19
witamina E [mg]	30%	8.6	3.11	3.09	0.98	0	7.19	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.32	0.71	0.53	0	1.57	167
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.88	0.52	0.35	0	1.77	189
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.27	9.34	3.78	0	16.4	151
Witamina C [mg]	55%	64	85.07	31.92	6.74	0	123.75	194
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	3.02	1.74	2.03	0.09	6.2	196

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2026-09-06

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	808.2	975.5	623.4	87.5	2494.8	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3401.7	4080.2	2605.8	371	10458.9	97
Białko [g]	10%	44.95	38	56.1	26.7	0.9	121.8	271
Tłuszcz [g]	10%	83.66	23.5	48.1	33.8	0.2	105.8	127
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	13	14.8	16.3	0.1	44.3	1912
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.1	14.1	4.2	0	25.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.8	6.4	1	0	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	83.2	132.8	44.1	0	260.2	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	114.84	84.99	54.35	21.15	275.34	70
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	41.17	15.83	3.44	17.28	77.73	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	7.46	11.3	2.96	1.53	23.27	96
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	15.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	30.58
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	53.64
Sód [mg]	10%	1410	852.1	747.29	871.33	0.9	2471.64	175
Potas [mg]	10%	4540	1172.89	1843.14	225.76	355.5	3597.3	80
Wapń [mg]	10%	880	473.12	255.13	84.77	5.4	818.44	94
Fosfor [mg]	10%	563	534.26	585.53	228.32	18	1366.12	243
Magnez [mg]	10%	283.5	101.23	124.12	32.8	29.7	287.86	102
Żelazo [mg]	10%	6	3.06	2.95	1.39	0.36	7.78	129
Witamina A [µg]	25%	532	147.57	33.81	0	6.75	188.13	35
Witamina D [µg]	10%	10	0.34	0.7	0.15	0	1.21	12
witamina E [mg]	30%	8.6	3.11	3.53	0.68	0.18	7.52	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.64	0.32	0.14	0.03	1.15	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.8	0.68	0.35	0.08	1.93	206
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	5.55	6.91	1.38	0.42	14.28	131
Witamina C [mg]	55%	64	88.54	20.28	0	4.05	112.88	176
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.36	2.07	2.42	0	6.17	195

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2026-09-07

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	925.5	660.4	468.4	113.4	2167.8	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3872.9	2784.6	1968.1	481.9	9107.6	84
Białko [g]	10%	44.95	35.2	39.1	26.2	9.4	110	244
Tłuszcz [g]	10%	83.66	46.5	12.5	16.7	0	75.8	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	24	4.4	9.3	0	37.7	1630
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	8.6	0	4.4	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	2	0.5	1.6	0	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	85.6	0	89.9	0	175.6	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	94.11	104.07	55.16	18.9	272.25	70
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	20.81	32.08	3.33	18.9	75.13	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.26	12.76	3.97	0	22	92
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	23.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	23.65
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	52.69
Sód [mg]	10%	1410	1314.58	295.99	501.7	32.4	2144.68	152
Potas [mg]	10%	4540	913.77	1776.15	403	0	3092.94	68
Wapń [mg]	10%	880	731.76	115.46	68.1	0	915.33	104
Fosfor [mg]	10%	563	673.24	247.32	181.44	0	1102	196
Magnez [mg]	10%	283.5	109.26	102.45	34.42	0	246.14	87
Żelazo [mg]	10%	6	2.99	2.93	1.45	0	7.37	123
Witamina A [µg]	25%	532	15.97	92.26	1.23	0	109.47	20
Witamina D [µg]	10%	10	0.25	0	0.13	0	0.39	4
witamina E [mg]	30%	8.6	1.42	1.8	0.73	0	3.96	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.45	0.35	0.15	0	0.96	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.81	0.28	0.25	0	1.35	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.93	5.08	1.49	0	8.51	79
Witamina C [mg]	55%	64	9.58	55.35	0.74	0	65.68	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	3.65	0.82	1.39	0.09	5.36	170

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2026-09-08

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	716	1095.5	730.1	81	2622.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3007.6	4617	3044.4	340.8	11010	103
Białko [g]	10%	44.95	31.2	43.1	28.3	5.8	108.5	241
Tłuszcz [g]	10%	83.66	25.3	27.8	45.5	2.7	101.4	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	13.4	4.4	22.8	1.6	42.3	1824
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.9	11.1	5.6	0.8	25.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	2.2	6	1.2	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	206.1	146	56.9	10.8	420	141
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	94.53	172.25	53.42	8.37	328.58	84
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	21.21	16.97	3.27	5.67	47.13	60
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	7.46	8.54	3.41	0	19.43	81
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.36
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	35.22
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	45.43
Sód [mg]	10%	1410	875.05	138.95	1665.58	85.05	2764.64	196
Potas [mg]	10%	4540	1301.32	1193.94	278.14	270	3043.41	67
Wapń [mg]	10%	880	476	77.2	138.15	229.5	920.86	105
Fosfor [mg]	10%	563	593.03	503.08	262.08	164.7	1522.89	270
Magnez [mg]	10%	283.5	109.33	82.88	38.65	22.95	253.82	90
Żelazo [mg]	10%	6	3.48	3.64	1.61	0.13	8.88	148
Witamina A [µg]	25%	532	146.52	24.31	6	1.12	177.95	34
Witamina D [µg]	10%	10	0.8	0.54	0.15	0.04	1.54	15
witamina E [mg]	30%	8.6	3.34	4.69	0.85	0.03	8.92	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.35	0.3	0.15	0.05	0.87	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.96	0.38	0.17	0.27	1.8	192
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.76	9.81	1.44	0.17	16.2	149
Witamina C [mg]	55%	64	84.83	14.58	3.59	0.67	103.69	163
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.43	0.38	4.62	0.23	6.91	218

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

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	783.6	859.2	502	45.3	2190.3	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3290.6	3611.1	2107.1	190.5	9199.4	87
Białko [g]	10%	44.95	33.6	37	11.1	3	84.8	189
Tłuszcz [g]	10%	83.66	29.4	27.2	19.9	1.8	78.4	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	14.2	8.3	12	1	35.6	1537
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	8.7	12	5.6	0.5	26.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	2.7	4.3	1.1	0	8.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	66.6	90.7	56.9	7.2	221.5	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	99.11	122.95	71.28	4.23	297.58	75
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	32.42	24.78	21.5	3.69	82.39	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	6.26	13.01	3.59	0	22.86	95
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	17.56
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	33.47
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	48.97
Sód [mg]	10%	1410	851.74	194.02	640.3	34.2	1720.27	121
Potas [mg]	10%	4540	844.57	1940.02	358.15	109.8	3252.55	72
Wapń [mg]	10%	880	463.76	226.29	136.26	92.7	919.01	105
Fosfor [mg]	10%	563	492.77	390.9	256.77	66.6	1207.04	215
Magnez [mg]	10%	283.5	73.78	113.24	35.5	9	231.53	82
Żelazo [mg]	10%	6	2.05	4.66	1.78	0.09	8.59	144
Witamina A [µg]	25%	532	13.17	91.9	13.81	0	118.88	22
Witamina D [µg]	10%	10	0.2	0.6	0.15	0.02	0.99	10
witamina E [mg]	30%	8.6	1.4	4.64	0.85	0.02	6.93	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.3	0.95	0.23	0.02	1.51	161
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.8	0.46	0.17	0.11	1.56	167
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.84	8.97	1.57	0.07	12.47	114
Witamina C [mg]	55%	64	7.9	55.14	8.28	0	71.33	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.36	0.53	1.77	0.09	4.3	135

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

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	865.1	873.3	545.3	87.5	2371.4	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3643.4	3651.7	2295.5	371	9961.7	92
Białko [g]	10%	44.95	37.5	34.7	23.9	0.9	97.1	215
Tłuszcz [g]	10%	83.66	24.5	45	15.9	0.2	85.8	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	13.4	7.7	8.8	0.1	30.1	1298
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.4	16.7	4.9	0	29.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.5	8.7	1.2	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	87.6	269.1	56.1	0	412.9	138
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	126.6	85.71	78.8	21.15	312.27	79
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	13.96	11.14	27.96	17.28	70.35	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.93	7.04	4.68	1.53	19.19	80
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	13.74
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	25.26
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	61
Sód [mg]	10%	1410	853.56	1062.23	715.99	0.9	2632.69	187
Potas [mg]	10%	4540	848.15	1817.93	453.91	355.5	3475.49	77
Wapń [mg]	10%	880	450.04	88.63	60.66	5.4	604.73	69
Fosfor [mg]	10%	563	496.93	470.39	184.5	18	1169.83	208
Magnez [mg]	10%	283.5	81.32	155.47	46.21	29.7	312.71	110
Żelazo [mg]	10%	6	2.24	9.27	2.02	0.36	13.9	232
Witamina A [µg]	25%	532	7.02	72.35	36.75	6.75	122.88	23
Witamina D [µg]	10%	10	0.37	0.16	0.27	0	0.82	9
witamina E [mg]	30%	8.6	1.03	5.78	0.83	0.18	7.84	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.6	0.48	0.48	0.03	1.6	171
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.72	1.93	0.17	0.08	2.92	310
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.3	11.28	3.67	0.42	19.69	182
Witamina C [mg]	55%	64	4.21	37.21	22.04	4.05	67.52	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.37	2.95	1.98	0	6.58	207

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	2312.3	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	9708.7	91
Białko [g]	10%	44.95	102.4	228
Tłuszcz [g]	10%	83.66	86.7	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	37.2	1604
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	24.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	8.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	308.2	103
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	290.52	74
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	68.85	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	20.39	85
% energii z białka	10%	20	-	18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	30
% energii z węglowodanów	10%	50	-	51
Sód [mg]	10%	1410	2315.31	164
Potas [mg]	10%	4540	3388.38	75
Wapń [mg]	10%	880	865.99	99
Fosfor [mg]	10%	563	1336.6	238
Magnez [mg]	10%	283.5	274.83	97
Żelazo [mg]	10%	6	9.28	155
Witamina A [µg]	25%	532	121.83	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.18	12
witamina E [mg]	30%	8.6	6.37	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	1.24	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	1.85	198
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	15.06	138
Witamina C [mg]	55%	64	72.38	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0
Sól [g]	10%	3.525	5.78	182