Plan żywieniowy: jadłospis dekadowy 02.08. - 11.08. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-08-02
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 - Niedziela, 2026-08-02			
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. **Jaja kurze całe (J)** 50.00g 7. Polędwica sopocka 40.00g 8. Banan 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. 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. 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)** 40.00g 7. pomidor 100.00g [składniki: pomidor]	1. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 200.00g

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2026-08-03			
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 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. Papryka czerwona 100.00g 9. Kiwi 75.00g	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. Łazanki z kapustą, gotowane (GL) 300.00g składniki: Kapusta biała 23%, Kapusta kwaszona 23%, Wieprzowina szynka surowa 23%, **#makaron łazanki lubella (gl)** 15% [składniki: mąka semolina z **pszenicy** durum], Cebula 8%, **kiełbasa śląska, smażona (gl)** 8% [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], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. 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 brokułowa (J G) 150.00g składniki: Brokuły 29%, Pomidor 14%, Ogórek 14%, Kukurydza Gold Dawtona 14%, **jaja gotowane (j)** 14%, **majonez winiary (j g)** 14% [składniki: olej rzepakowy, **żółtko jaj (J)** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca (G)**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), kwas cytrynowy, sól] 6. **Kefir 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: żywe kultury bakterii kefirowych, **mleko ML**]	1. Sok pomidorowy 300.00g

Dzień: 3 - Wtorek, 2026-08-04			
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 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. **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. Arbuz 150.00g 9. pomidor 100.00g [składniki: pomidor]	1. zupa ogórkowa (GL ML SEL) 300.00g składniki: Ziemniaki późne 43%, Ogórek kwaszony 23%, Porcja rosołowa z kurczaka 14%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 6%, **śmietana 18% tłuszczu (ml)** 6% [składniki: **śmietanka pasteryzowana ML**, ukwaszona czystymi kulturami bakterii mlekowych], Marchew 3%, **seler korzeniowy (sel)** 3% [składniki:], Pietruszka korzeń 3% 2. kotlet de volaille, panierowany, smażony (J GL ML) 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 71%, **bułka tarta (gl)** 7% [składniki: **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda,sól, drożdże, może zawierać **Jaja, nasiona sezamu, orzechy**], **jaja kurze całe (j)** 7%, **masło ekstra (ml)** 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. surówka colesław 150.00g składniki: Marchew 56%, Kapusta czerwona 37%, Cebula 4%, Kapusta biała 4% 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. Sałata 20.00g 8. Pomarańcza 100.00g	1. Mus jabłkowy-marchewkowy 2016 100.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 29%, Sok jabłkowy 19%, Cukier 3%

Dzień: 4 - Środa, 2026-08-05			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. kluski lane gotowane na mleku (J GL ML) 200.00g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu(ml)** 79%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 13%, **jaja kurze całe (j)** 8% 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)** 30.00g 6. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 50.00g 7. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 8. Banan 100.00g 9. Sałata 20.00g	1. zupa fasolowa (SEL) 200.00g 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. bitki z karkówki, duszone (GL) 120.00g składniki: Wieprzowina karkówka 88%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. Mizeria ze śmietaną (ML) 150.00g składniki: Ogórek 80%, **śmietana 18% tłuszczu (ml)** 14% [składniki: **śmietanka pasteryzowana ML**, ukwaszona czystymi kulturami bakterii mlekowych], **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 4% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Koper ogrodowy 2% 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. 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. Miód pszczeli 25.00g 7. Sałata 20.00g	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 - Czwartek, 2026-08-06			
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 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)** 70.00g [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. pomidor 100.00g [składniki: pomidor] 9. Jabłko 150.00g	1. zupa szczawiowa z ryżem (ML SEL) 300.00g składniki: Szczaw konserwowy ROLNIK 40%, Porcja rosołowa z kurczaka 25%, Ryż biały 15%, **śmietana 18% tłuszczu (ml)** 10% [składniki: **śmietanka pasteryzowana ML**, ukwaszona czystymi kulturami bakterii mlekowych], Marchew 5%, **seler korzeniowy (sel)** 5% [składniki:] 2. filet drobiowy po hawajsku, pieczony (ML GL J) 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, **bułka tarta (gl)** 12% [składniki: **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda,sól, drożdże, może zawierać **Jaja, nasiona sezamu, orzechy**], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, **jaja kurze całe (j)** 6%, Ananas plastry w syropie 6%, **ser gouda tłusty (ml)** 6% [składniki: **mleko pasteryzowane**, sól, stabilizator, **podpuszczka,** kultury bakterii mlekowych, substancja konserwująca – azotan potasu, barwnik – annato] 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. Surówka z marchewki 150.00g składniki: Marchew 95%, Cukier 5% 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. parówka wieprzowa, gotowana 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, tłuszcz wieprzowy, sół, przyprawy i ekstrakty przypraw, błonnik ziemniaczany, białko wieprzowe kolagenowe,] 6. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g 7. pomidor 100.00g [składniki: pomidor]	1. **Kefir 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: żywe kultury bakterii kefirowych, **mleko ML**]

Dzień: 6 - Piątek, 2026-08-07			
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 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. 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% 7. Polędwica z indyka 40.00g 8. Ogórek 100.00g 9. Jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2%	1. zupa węgierska (SEL GL ML) 300.00g składniki: Wieprzowina łopatka 33%, Ziemniaki późne 22%, Porcja rosołowa z kurczaka 11%, Pieczarka uprawna świeża 7%, **śmietana 18% tłuszczu (ml)** 4% [składniki: **śmietanka pasteryzowana ML**, ukwaszona czystymi kulturami bakterii mlekowych], **mąka pszenna typ 500 (gl)** 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 2%, Papryka czerwona konserwowa 2%, Pietruszka korzeń 2%, **seler korzeniowy (sel)** 2% [składniki:], Marchew 2% 2. Naleśniki z serem białym i dżemem (J GL ML) 300.00g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu(ml)** 39%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 21%, **ser twarogowy półtłusty (ml)** 16%, Dżem truskawkowy niskosłodzony 10%, **jaja kurze całe (j)** 5%, Cukier 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Herbata owocowa 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. mintaj pieczony (R) 100.00g 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] 7. Sałata 20.00g	1. **Jogurt pitny JAGR** 250.00g

Dzień: 7 - Sobota, 2026-08-08			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. **Kasza jęczmienna perłowa, gotowana (GL)** 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. **Ser gouda tłusty (ML)** 40.00g [składniki: **mleko pasteryzowane**, sól, stabilizator, **podpuszczka,** kultury bakterii mlekowych, substancja konserwująca – azotan potasu, barwnik – annato] 7. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 30.00g 8. Kiwi 70.00g 9. pomidor 100.00g [składniki: pomidor]	1. Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami (GL ML SEL) 300.00g 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. kotlet pożarski, pieczony (ML J GL) 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, **jaja kurze całe (j)** 9%, **bułka tarta (gl)** 9% [składniki: **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda,sól, drożdże, może zawierać **Jaja, nasiona sezamu, orzechy**], **masło ekstra (ml)** 4% 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. 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. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g 6. Polędwica z indyka 40.00g 7. Pomarańcza 100.00g	1. Mus jabłkowo - brzoskwiniowy 2016 100.00g składniki: Jabłko 71%, Brzoskwinia 24%, Cukier 6%

Dzień: 8 - Niedziela, 2026-08-09			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. kluski lane gotowane na mleku (J GL ML) 200.00g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu(ml)** 79%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 13%, **jaja kurze całe (j)** 8% 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. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 45.00g 7. szczypiorek 5.00g [składniki: szczypiorek] 8. Szynka z indyka 40.00g 9. Sałata 20.00g 10. Pomarańcza 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. 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 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. **Jaja gotowane (J)** 50.00g 6. Polędwica sopocka 40.00g 7. Arbuz 150.00g	1. **Kefir 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: żywe kultury bakterii kefirowych, **mleko ML**]

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2026-08-10			
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. **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 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 wieprzowy, pieczony (J GL) 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 67%, **bułka tarta (gl)** 13% [składniki: **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda,sól, drożdże, może zawierać **Jaja, nasiona sezamu, orzechy**], Cebula 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, **jaja kurze całe (j)** 4% 3. Surówka z kapusty kiszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 53%, Marchew 18%, Jabłko 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, 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. sałatka ryżowa z kurczakiem (G J SE O) 150.00g składniki: Ryż biały 32%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 32%, Ananas plastry w syropie 13%, **rodzynki (o se)** 6% [składniki: rodzynki, olej słonecznikowy, może zawierać **orzechy ziemne, orzechy, sezam**], Kukurydza konserwowa 6%, **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], Cukier 3%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 1% 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. Sałata 20.00g	1. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g

Dzień: 10 - Wtorek, 2026-08-11			
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)** 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. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g 7. Polędwica z indyka 40.00g 8. Arbuz 150.00g	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. udko pieczone, po racławicku (GL) 150.00g składniki: Noga (udo) kurczaka 65%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Papryka czerwona konserwowa 9%, Cebula 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. 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. **kiełbasa śląska, smażona (GL)** 120.00g [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. pomidor 100.00g [składniki: pomidor]	1. Banan 100.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2026-08-02

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	798.3	987.4	587.8	151.2	2524.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3354.1	4133.8	2456.1	642.5	10586.6	99
Białko [g]	10%	44.95	34.2	53.5	21.6	12.6	122	271
Tłuszcz [g]	10%	83.66	28.7	45.9	32.6	0	107.3	128
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	14.5	13.5	15.6	0	43.6	1883
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	9.6	13.4	3.8	0	26.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	2.4	6.3	1	0	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	244.7	124.2	39.6	0	408.6	136
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	103.77	95.35	53.35	25.2	277.68	70
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	27.69	25.91	2.58	25.2	81.38	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	6.13	10.85	2.96	0	19.95	83
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	21.73
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	31.06
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	47.21
Sód [mg]	10%	1410	876.46	678.98	859.45	43.2	2458.1	174
Potas [mg]	10%	4540	1234.26	1520.49	195.25	0	2950.01	64
Wapń [mg]	10%	880	460.77	69.91	59.4	0	590.09	67
Fosfor [mg]	10%	563	659.83	448.37	167.04	0	1275.24	227
Magnez [mg]	10%	283.5	137.16	96.85	30.37	0	264.39	93
Żelazo [mg]	10%	6	4.08	2.73	1.34	0	8.16	136
Witamina A [µg]	25%	532	9.52	30.89	0	0	40.41	8
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	0.67	0.13	0	1.92	19
witamina E [mg]	30%	8.6	1.65	3.45	0.66	0	5.77	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.68	0.27	0.14	0	1.1	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	1.01	0.43	0.23	0	1.69	181
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.29	6.64	1.33	0	12.27	112
Witamina C [mg]	55%	64	5.71	18.53	0	0	24.24	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.43	1.88	2.38	0.12	6.14	194

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2026-08-03

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	918.5	621.9	428.2	48.5	2017.4	79
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3842.9	2615	1797.3	204.3	8459.8	79
Białko [g]	10%	44.95	34.8	27	13.5	2.1	77.6	173
Tłuszcz [g]	10%	83.66	45.9	18.9	16.3	0.5	81.6	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	24	6.6	9.2	0.1	40.1	1730
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	8.2	6.7	4.5	0	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.9	1.3	1.2	0.2	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	86.1	37.8	95	0	219	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	95.05	90.46	59.21	10.26	254.99	65
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	20.55	14.04	7.39	7.02	49	62
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	7.17	9.22	4.8	2.97	24.16	101
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	15.76
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	29.16
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	55.09
Sód [mg]	10%	1410	1320.1	422.28	506.75	521.1	2770.24	197
Potas [mg]	10%	4540	1099.18	1641.1	512	702	3954.29	86
Wapń [mg]	10%	880	745.41	111.13	148.73	21.6	1026.89	117
Fosfor [mg]	10%	563	642.44	303.5	217.29	51.3	1214.55	216
Magnez [mg]	10%	283.5	103.43	88.66	50.02	24.3	266.42	94
Żelazo [mg]	10%	6	2.83	2.83	2.19	1.35	9.21	154
Witamina A [µg]	25%	532	144	61.32	31.66	37.12	274.12	52
Witamina D [µg]	10%	10	0.25	0.43	0.39	0	1.08	11
witamina E [mg]	30%	8.6	3.13	1.53	1.33	2.37	8.37	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.31	0.67	0.2	0.14	1.33	143
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.88	0.36	0.33	0.09	1.68	180
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.5	6.92	1.79	2.34	14.57	134
Witamina C [mg]	55%	64	86.4	40.83	18.99	22.27	168.51	264
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	3.66	1.17	1.4	1.44	6.92	218

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2026-08-04

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	770.2	681.6	548.2	45.2	2045.4	81
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3233.7	2861.8	2307.7	191.1	8594.3	81
Białko [g]	10%	44.95	31.5	35.1	24.2	0.5	91.5	203
Tłuszcz [g]	10%	83.66	30.2	24.1	15.9	0.2	70.5	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	17.2	8.4	8.8	0	34.5	1488
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	9.4	7.6	4.9	0	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.6	3.3	1.2	0	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	106.7	100.2	56.1	0	263.1	88
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	94.83	85.91	79.33	11.33	271.41	69
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	28.84	15.93	28.14	4.47	77.39	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.82	9.99	4.93	2.09	20.84	88
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	14.92
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	24.41
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	60.68
Sód [mg]	10%	1410	1046.5	600.85	716.71	36.72	2400.79	171
Potas [mg]	10%	4540	944.2	2161.11	478.03	177.6	3760.96	84
Wapń [mg]	10%	880	537.11	117.22	64.98	18.37	737.69	83
Fosfor [mg]	10%	563	645.59	460.38	188.28	17.38	1311.65	233
Magnez [mg]	10%	283.5	81.79	151.12	47.83	8.65	289.4	102
Żelazo [mg]	10%	6	2.4	3.48	2.15	0.33	8.37	140
Witamina A [µg]	25%	532	14.07	67.17	38.7	604.07	724.02	137
Witamina D [µg]	10%	10	0.4	0.21	0.27	0	0.89	9
witamina E [mg]	30%	8.6	1.13	3.38	0.89	0.27	5.68	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.63	0.39	0.49	0.03	1.55	165
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.76	0.4	0.18	0.02	1.39	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.06	14.2	3.71	0.23	22.21	203
Witamina C [mg]	55%	64	8.44	42.87	23.22	2.14	76.69	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.9	1.66	1.99	0.1	6	188

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2026-08-05

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	885.9	797.7	480.4	91	2255.1	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3719.8	3340	2021	384	9464.9	89
Białko [g]	10%	44.95	31.1	35.2	18.9	4.9	90.3	200
Tłuszcz [g]	10%	83.66	34.1	36.5	14.9	2.2	87.8	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	20.7	11.5	8.2	1.3	41.8	1803
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	9.7	15.7	3.9	0.6	30	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.7	4	1.5	0	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	151.2	73.8	83.8	8.6	317.6	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	116.3	86.32	69.63	13.04	285.3	73
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	45.62	17.66	2.36	9.72	75.36	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.52	8.92	4.22	0.45	19.13	80
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	17.29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	31.52
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	51.2
Sód [mg]	10%	1410	578.58	110.25	484.55	68.31	1241.71	88
Potas [mg]	10%	4540	1070.77	2026.58	396.79	322.65	3816.8	85
Wapń [mg]	10%	880	467.48	117.33	39.7	185.22	809.74	92
Fosfor [mg]	10%	563	531.14	468.39	107.1	137.16	1243.79	220
Magnez [mg]	10%	283.5	102.69	135.02	33.93	27.27	298.91	106
Żelazo [mg]	10%	6	2.65	4.72	1.71	0.21	9.3	156
Witamina A [µg]	25%	532	13.91	45.1	3.45	2.92	65.39	13
Witamina D [µg]	10%	10	0.55	0.69	0.1	0.03	1.37	14
witamina E [mg]	30%	8.6	1.52	2.11	0.77	0.08	4.49	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.32	0.86	0.15	0.05	1.39	148
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.96	0.47	0.12	0.24	1.81	194
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	2.19	8.02	1.51	0.27	12	110
Witamina C [mg]	55%	64	8.35	27.06	2.06	1.75	39.23	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.6	0.3	1.34	0.18	3.1	98

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2026-08-06

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	936.7	771.4	504.4	45.3	2257.9	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3928	3234.2	2111.3	190.5	9464	89
Białko [g]	10%	44.95	30.5	38.7	18.4	3	90.7	202
Tłuszcz [g]	10%	83.66	39.3	30.3	24.7	1.8	96.3	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	20.2	7.6	12.6	1	41.6	1796
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.9	9.9	3.8	0.5	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.9	4.7	1	0	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	84	79.3	39.6	7.2	210.1	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	119.08	92	53.35	4.23	268.67	68
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	24.51	18.93	2.58	3.69	49.72	63
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	7.84	12.51	2.96	0	23.32	97
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.68
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	38.3
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	43.02
Sód [mg]	10%	1410	1150.63	1119.03	675.85	34.2	2979.72	211
Potas [mg]	10%	4540	884.98	1590.73	195.25	109.8	2780.78	60
Wapń [mg]	10%	880	536.57	157.41	59.4	92.7	846.09	97
Fosfor [mg]	10%	563	608.15	426.2	167.04	66.6	1268	226
Magnez [mg]	10%	283.5	89.98	103.2	30.37	9	232.55	82
Żelazo [mg]	10%	6	2.77	2.72	1.34	0.09	6.93	115
Witamina A [µg]	25%	532	13.17	32.8	0	0	45.97	8
Witamina D [µg]	10%	10	0.22	0.16	0.13	0.02	0.55	5
witamina E [mg]	30%	8.6	1.65	3.85	0.66	0.02	6.19	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.36	0.28	0.14	0.02	0.8	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.73	0.36	0.23	0.11	1.45	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	2.46	11.03	1.33	0.07	14.92	137
Witamina C [mg]	55%	64	7.9	19.68	0	0	27.58	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	3.19	3.1	1.87	0.09	7.44	235

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2026-08-07

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	790.8	1126.8	370.6	181.5	2469.8	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3321.1	4719.1	1557.3	767.4	10365.1	97
Białko [g]	10%	44.95	34.9	44.4	12.3	6	97.8	218
Tłuszcz [g]	10%	83.66	28.8	54.2	12.8	3.3	99.3	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	14.2	13.8	7.7	2	37.8	1633
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	9.4	24.8	3.3	0	37.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	2.7	8.9	1	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	287.4	136.1	53.3	0	477	159
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	101.67	117.48	53.03	31.72	303.91	78
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	14.88	43.56	1.89	31.72	92.07	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	7.76	4.35	3.42	0	15.54	64
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	15.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	31.04
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	53.92
Sód [mg]	10%	1410	909.18	176.61	448.48	90	1624.28	115
Potas [mg]	10%	4540	1204.67	1098.97	287.07	0	2590.72	57
Wapń [mg]	10%	880	490.24	224.9	35.64	0	750.78	86
Fosfor [mg]	10%	563	702.61	501.86	169.4	0	1373.87	244
Magnez [mg]	10%	283.5	125.68	70.25	42.16	0	238.1	84
Żelazo [mg]	10%	6	4.47	3.25	1.53	0	9.25	155
Witamina A [µg]	25%	532	25.1	20.42	2.1	0	47.63	9
Witamina D [µg]	10%	10	1.19	1.27	0.13	0	2.6	26
witamina E [mg]	30%	8.6	2.1	5.61	0.94	0	8.66	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.44	0.68	0.16	0	1.29	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	1.06	0.86	0.12	0	2.05	218
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.45	5.61	1.68	0	10.75	99
Witamina C [mg]	55%	64	11.98	12.25	1.26	0	25.5	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.52	0.49	1.24	0.25	4.06	128

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

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	1232.4	623.2	523.7	63.1	2442.6	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	5194	2630.9	2205.5	267.1	10297.7	95
Białko [g]	10%	44.95	36.3	33.4	22.5	0.4	92.7	206
Tłuszcz [g]	10%	83.66	28.7	10.9	14.3	0.2	54.3	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	15.4	6	8.1	0	29.6	1279
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.4	2.9	4.2	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	3.2	0.8	1.3	0	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	73.1	108.5	52.2	0	233.9	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	215.18	101.99	78.52	15.49	411.19	105
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	26.66	33.32	27.71	7.84	95.54	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	16.22	8.4	4.68	1.67	30.98	130
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	13.35
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	16.41
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	70.24
Sód [mg]	10%	1410	808.09	170.25	721.39	1.95	1701.7	120
Potas [mg]	10%	4540	1094.5	2306.21	449.59	127.58	3977.91	88
Wapń [mg]	10%	880	574.37	170.09	56.34	4.5	805.31	91
Fosfor [mg]	10%	563	817.4	511.94	174.42	10.8	1514.56	269
Magnez [mg]	10%	283.5	148.21	141	49.81	3.6	342.63	121
Żelazo [mg]	10%	6	4.76	4.15	1.81	0.31	11.04	183
Witamina A [µg]	25%	532	39.03	60.78	42.45	19.58	161.86	30
Witamina D [µg]	10%	10	0.22	0.24	0.12	0	0.59	5
witamina E [mg]	30%	8.6	1.32	1.01	0.81	0.4	3.55	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.51	0.39	0.2	0.02	1.13	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.67	0.55	0.15	0.02	1.4	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	6.72	15.2	2.86	0.29	25.09	231
Witamina C [mg]	55%	64	23.42	36.47	22.39	3.2	85.49	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.24	0.47	2	0	4.25	134

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

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	723.6	815.7	488.1	45.3	2072.9	81
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3043.8	3423.5	2048.8	190.5	8706.7	81
Białko [g]	10%	44.95	36.3	58.4	18.9	3	116.7	260
Tłuszcz [g]	10%	83.66	23.2	32.1	19.3	1.8	76.5	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	13.2	9.7	9.8	1	33.9	1462
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.9	3.3	6.4	0.5	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.7	1.9	1.4	0	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.8	7.3	183	7.2	335.5	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	94.97	76.27	61.3	4.23	236.78	60
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	26.02	18.75	11.49	3.69	59.95	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.49	6.23	3.37	0	15.1	63
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	22.82
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	33.94
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	43.25
Sód [mg]	10%	1410	797.24	146.39	733.09	34.2	1710.93	121
Potas [mg]	10%	4540	993.82	1307.45	512.86	109.8	2923.93	64
Wapń [mg]	10%	880	482.96	237.37	56.16	92.7	869.2	99
Fosfor [mg]	10%	563	592.92	285.83	249.3	66.6	1194.66	212
Magnez [mg]	10%	283.5	93.42	89.35	42.61	9	234.39	83
Żelazo [mg]	10%	6	2.76	2.24	2.74	0.09	7.85	131
Witamina A [µg]	25%	532	45.25	55.3	11.25	0	111.8	21
Witamina D [µg]	10%	10	0.47	0.02	0.89	0.02	1.41	14
witamina E [mg]	30%	8.6	1.19	1.6	0.98	0.02	3.8	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.36	0.23	0.53	0.02	1.15	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.94	0.36	0.35	0.11	1.77	189
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.03	3.67	3.78	0.07	11.57	107
Witamina C [mg]	55%	64	24.81	35.75	6.74	0	67.31	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.21	0.4	2.03	0.09	4.27	136

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2026-08-10

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	830	904.5	647.2	113.4	2495.1	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3475.9	3794.2	2722.2	481.9	10474.4	98
Białko [g]	10%	44.95	28	30.5	22.9	9.4	91	203
Tłuszcz [g]	10%	83.66	38.5	34.5	20.8	0	93.9	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	20.1	7.9	12.2	0	40.3	1740
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.9	15.4	5.8	0	29.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.8	5.9	1.4	0	9.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	84	68.4	82	0	234.5	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	95.83	124.58	94.39	18.9	333.71	85
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	28.04	9.08	8.88	18.9	64.9	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	6.53	13.62	4.77	0	24.93	104
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.65
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	26.3
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	55.06
Sód [mg]	10%	1410	993.49	292.27	689.38	32.4	2007.55	142
Potas [mg]	10%	4540	1046.26	2285.95	441.67	0	3773.9	83
Wapń [mg]	10%	880	551.06	84.46	138.27	0	773.79	89
Fosfor [mg]	10%	563	603.02	484.06	415.46	0	1502.55	267
Magnez [mg]	10%	283.5	90.16	139.32	56.87	0	286.35	101
Żelazo [mg]	10%	6	2.52	4.77	2.15	0	9.46	158
Witamina A [µg]	25%	532	141.79	57.87	3.17	0	202.84	39
Witamina D [µg]	10%	10	0.22	0.58	0.15	0	0.96	10
witamina E [mg]	30%	8.6	3.09	3.58	1.05	0	7.73	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.29	0.8	0.21	0	1.31	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.8	0.49	0.24	0	1.54	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.23	8.88	6.91	0	19.03	175
Witamina C [mg]	55%	64	85.07	34.72	1.9	0	121.7	190
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.75	0.81	1.91	0.09	5.01	158

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2026-08-11

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	730.2	823.1	589.9	87.5	2230.9	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3075.1	3462.5	2464.5	371	9373.3	87
Białko [g]	10%	44.95	34.4	47	21.4	0.9	103.8	232
Tłuszcz [g]	10%	83.66	21.2	24.7	33.1	0.2	79.4	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	12.1	5.6	16.3	0.1	34.2	1476
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.2	10.3	3.3	0	20	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.5	5.8	0.9	0	8.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	79.2	140.1	33.4	0	252.8	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	102.39	107.73	52.88	21.15	284.16	73
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	39.07	30.68	1.97	17.28	89.01	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.91	9.49	2.96	1.53	17.9	74
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	15.09
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	26.65
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	58.26
Sód [mg]	10%	1410	794.86	268.21	1236.01	0.9	2299.99	163
Potas [mg]	10%	4540	931.51	1789.59	154.57	355.5	3231.19	71
Wapń [mg]	10%	880	433.34	81.05	25.56	5.4	545.36	62
Fosfor [mg]	10%	563	475.44	528.17	85.32	18	1106.94	196
Magnez [mg]	10%	283.5	83.32	110.78	27.13	29.7	250.94	88
Żelazo [mg]	10%	6	2.06	3.87	1.27	0.36	7.56	126
Witamina A [µg]	25%	532	19.77	51.67	0	6.75	78.19	15
Witamina D [µg]	10%	10	0.19	1.99	0.1	0	2.28	23
witamina E [mg]	30%	8.6	0.97	3.02	0.64	0.18	4.83	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.35	0.34	0.13	0.03	0.85	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.67	0.58	0.08	0.08	1.43	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.3	12.4	1.27	0.42	17.41	160
Witamina C [mg]	55%	64	8.78	31	0	4.05	43.83	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.2	0.74	3.43	0	5.74	181

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	2281.2	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	9578.7	90
Białko [g]	10%	44.95	97.4	217
Tłuszcz [g]	10%	83.66	84.7	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	37.7	1629
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	23.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	295.2	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	292.78	75
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	73.43	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	21.19	88
% energii z białka	10%	20	-	17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	29
% energii z węglowodanów	10%	50	-	54
Sód [mg]	10%	1410	2119.5	150
Potas [mg]	10%	4540	3376.05	74
Wapń [mg]	10%	880	775.49	88
Fosfor [mg]	10%	563	1300.58	231
Magnez [mg]	10%	283.5	270.41	95
Żelazo [mg]	10%	6	8.71	145
Witamina A [µg]	25%	532	175.22	33
Witamina D [µg]	10%	10	1.37	14
witamina E [mg]	30%	8.6	5.91	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	1.19	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	1.62	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	15.98	147
Witamina C [mg]	55%	64	68.01	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0
Sól [g]	10%	3.525	5.29	167