Plan żywieniowy: jadłospis dekadowy 12.08.- 21.08. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-08-12
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 - Środa, 2026-08-12			
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. sałatka makaronowa z wędliną (J G GL) 150.00g składniki: **makaron świderki (gl)** 43% [składniki: **mąka pszenna (GL)**, woda, kurkuma], Polędwica sopocka 26%, Ogórek 17%, Kukurydza konserwowa 9%, **majonez winiary (j g)** 4% [składniki: olej rzepakowy, **żółtko jaj (J)** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca (G)**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), kwas cytrynowy, sól], Pietruszka liście 1% 7. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 8. Sałata 20.00g	1. zupa porowa z lanym ciastem (SEL GL J) 300.00g składniki: Porcja rosołowa z kurczaka 26%, Por 26%, **jaja kurze całe (j)** 13%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 10%, **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. zrazy zawijane duszone w sosie własnym (J GL G) 120.00g składniki: Szynka wieprzowa S 50%, Wieprzowina łopatka 15%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Boczek bez kości 5%, **ogórek konserwowy (g)** 5% [składniki: ogórki, czosnek,woda, ocet, cukier, sól, koper, **gorczyca (G)**, liść laurowy, ziele angielskie, przyprawy], Cebula 5%, **jaja kurze całe (j)** 0% 3. **Kasza jęczmienna perłowa, gotowana (GL)** 150.00g 4. Buraki gotowane doprawiane 150.00g składniki: Burak 98%, Cukier 2% 5. kompot z jabłek 200.00g składniki: Woda do picia 75%, Jabłko 25%	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb baltonowski (GL)** 70.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Chleb graham (GL)** 30.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 4. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 5. Polędwica sopocka 40.00g 6. Miód pszczeli 25.00g 7. Arbuz 150.00g 8. 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 - Czwartek, 2026-08-13			
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. 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 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. Gruszka 100.00g 9. Ogórek 100.00g	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. kurczak gotowany w sosie curry (GL ML) 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, Ananas plastry w syropie 12%, Rodzynki 6%, **masło ekstra (ml)** 6%, **śmietana 18% tłuszczu (ml)** 6% [składniki: **śmietanka pasteryzowana ML**, ukwaszona czystymi kulturami bakterii mlekowych], Cebula 6%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 6% 3. Ryż biały, gotowany 150.00g 4. 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 drobiu gotowanego i warzyw (SEL) 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 67%, **seler korzeniowy (sel)** 17% [składniki:], Marchew 8%, **ketchup łagodny (sel)** 8% [składniki: pomidory (145g na 100g produktu) cukier, skrobia modyfikowana, sól, kwas octowy, przyprawy, ekstrakt z przypraw, aromat, może zawierać **seler**] 6. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g 7. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor]	1. Jabłko 150.00g 2. **Biszkopty okrągłe (J GL)** 30.00g

Dzień: 3 - Piątek, 2026-08-14			
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. **Jaja gotowane (J)** 50.00g 8. Banan 100.00g 9. Sałata 20.00g	1. zupa pieczarkowa (SEL GL ML) 300.00g składniki: Porcja rosołowa z kurczaka 24%, Pieczarka uprawna świeża 19%, **makaron świderki (gl)** 14% [składniki: **mąka pszenna (GL)**, woda, kurkuma], **mąka pszenna typ 500 (gl)** 10%, **śmietana 18% tłuszczu (ml)** 10% [składniki: **śmietanka pasteryzowana ML**, ukwaszona czystymi kulturami bakterii mlekowych], Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, **seler korzeniowy (sel)** 5% [składniki:], Marchew 5% 2. mintaj pieczony (R) 120.00g składniki: Woda do picia 62%, **mintaj , filet (r)** 31%, Marchew 6%, przyprawa do ryb 0% [składniki: sól, cukier, czosnek, cebula, pieprz, imbir, bazylia, koperek, papryka słodka, kurkuma, koper owoc, kwas cytrynowy, pieprz cayenne.] 3. surówka colesław 150.00g składniki: Marchew 56%, Kapusta czerwona 37%, Cebula 4%, Kapusta biała 4% 4. Ziemniaki gotowane 200.00g 5. Herbata miętowa 200.00g	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb baltonowski (GL)** 70.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Chleb graham (GL)** 30.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 4. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 5. **Ser gouda tłusty (ML)** 40.00g [składniki: **mleko pasteryzowane**, sól, stabilizator, **podpuszczka,** kultury bakterii mlekowych, substancja konserwująca – azotan potasu, barwnik – annato] 6. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 30.00g 7. Kiwi 70.00g	1. **Jogurt naturalny 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*]

Dzień: 4 - Sobota, 2026-08-15			
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 (**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. parówka wieprzowa, gotowana 70.00g [składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, błonnik ziemniaczany, białko wieprzowe kolagenowe,] 7. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g 8. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor] 9. Arbuz 150.00g	1. zupa brokułowa na jogurcie (SEL GL ML) 300.00g składniki: Ziemniaki późne 33%, Brokuły 27%, Porcja rosołowa z kurczaka 17%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 7%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 7% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Marchew 3%, **seler korzeniowy (sel)** 3% [składniki:], Pietruszka korzeń 3% 2. Filet z piersi kurczaka, panierowany, smażony (GL J) 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 71%, **jaja gotowane (j)** 11%, **bułka tarta (gl)** 9% [składniki: **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda,sól, drożdże, może zawierać **Jaja, nasiona sezamu, orzechy**], Olej rzepakowy uniwersalny 9% 3. marchewka z groszkiem, gotowana (ML) 150.00g składniki: Marchew 84%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 13%, **masło ekstra (ml)** 3% 4. Ziemniaki gotowane 200.00g 5. Herbata rumiankowa 200.00g	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb baltonowski (GL)** 70.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Chleb graham (GL)** 30.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 4. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 5. **Ser topiony edamski (ML)** 30.00g [składniki: woda, **sery dojrzewające (ML)** 36%, **masło (ML), mleko w proszku (ML)**, **serwatka w proszku (ML)**, sole emulgujące: E450, E452; cukier, skrobia, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] 6. Miód pszczeli 25.00g 7. Banan 100.00g	1. **Kefir 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: żywe kultury bakterii kefirowych, **mleko ML**]

Dzień: 5 - Niedziela, 2026-08-16			
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 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. barszcz biały (SEL ML GL) 300.00g składniki: Ziemniaki średnie 53%, Porcja rosołowa z kurczaka 18%, Marchew 11%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 7%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 7% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], **seler korzeniowy (sel)** 4% [składniki:], Majeranek suszony 1%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 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. **Sałatka szwedzka (G)** 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. **Jaja gotowane (J)** 50.00g 6. Polędwica sopocka 40.00g 7. Arbuz 150.00g	1. Jogurt pitny JAGR (**mleko**) 250.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-08-17			
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 z indyka 40.00g 8. Papryka czerwona 100.00g 9. Pomarańcza 100.00g	1. zupa owocowa z kaszką manna (GL) 300.00g składniki: Woda do picia 63%, Wiśnie 13%, Kasza manna (**pszenica**) 13%, Kisiel truskawkowy GELLWE 5%, Owocowa Spiżarnia Malina Syrop owocowy Herbapol 5%, Cukier 1% 2. Pieczeń rzymska wieprzowa (J GL) 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 76%, **jaja kurze całe (j)** 13%, **bułka tarta (gl)** 10% [składniki: **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda,sól, drożdże, może zawierać **Jaja, nasiona sezamu, orzechy**], Cebula 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Czosnek 0% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. Sałata zielona z sosem jogurtowym (ML) 150.00g składniki: Sałata 71%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 27% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Cukier 2% 5. 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. 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. Banan 100.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-08-18			
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 kapuśniak ze słodkiej kapusty (SEL) 300.00g składniki: Ziemniaki późne 48%, Kapusta biała 26%, Porcja rosołowa z kurczaka 16%, Marchew 3%, **seler korzeniowy (sel)** 3% [składniki:], Pietruszka korzeń 3% 2. bouef strogonow, duszony (GL) 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 53%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 11%, Pieczarka uprawna świeża 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Cebula 5% 3. Ryż biały, gotowany 150.00g 4. 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 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 - Środa, 2026-08-19			
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 (**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 sopocka 40.00g 8. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor] 9. Grejpfrut 100.00g	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. stek wieprzowy z cebulą, smażony (GL) 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 69%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cebula 10% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. Buraki gotowane doprawiane 150.00g składniki: Burak 98%, Cukier 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. parówka wieprzowa, gotowana 70.00g [składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, tłuszcz wieprzowy, sół, przyprawy i ekstrakty przypraw, błonnik ziemniaczany, białko wieprzowe kolagenowe,] 6. **Ser topiony edamski (ML)** 30.00g [składniki: woda, **sery dojrzewające (ML)** 36%, **masło (ML), mleko w proszku (ML)**, **serwatka w proszku (ML)**, sole emulgujące: E450, E452; cukier, skrobia, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] 7. Ogórek 100.00g	1. **Jogurt naturalny 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*]

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-08-20			
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. **Makrela wędzona (R)** 40.00g 7. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g 8. Jabłko 150.00g 9. Rzodkiewka 50.00g [składniki: rzodkiewka]	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 słoneczny, pieczony (ML J) 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 13%, **jaja gotowane (j)** 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. Surówka z porów 150.00g składniki: Por 73%, Jabłko 18%, Olej słonecznikowy 8%, 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. **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 - Piątek, 2026-08-21			
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)** 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. Jajecznica smażona na oleju (J) 100.00g składniki: **jaja kurze całe (j)** 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 7. Polędwica sopocka 40.00g 8. Papryka czerwona 100.00g 9. Banan 100.00g	1. Barszcz ukraiński (ML GL) 300.00g składniki: Ziemniaki średnie 46%, Burak 23%, Marchew 9%, **śmietana 18% tłuszczu (ml)** 5% [składniki: **śmietanka pasteryzowana ML**, ukwaszona czystymi kulturami bakterii mlekowych], Pietruszka korzeń 5%, Mięso z piersi indyka bez skóry 5%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 5%, Koper ogrodowy 2%, Kapusta biała 1%, Fasola biała nasiona suche 1% 2. Racuchy drożdżowe (J ML GL) 300.00g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu(ml)** 43%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 34%, **jaja kurze całe (j)** 17%, **masło ekstra (ml)** 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 2%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1% 3. 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. 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. jarzyny gotowane 150.00g składniki: Kalafior 33%, Brokuły 33%, Marchew 33%	1. Banan 100.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Środa), 2026-08-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	903.8	1238.4	525.9	91	2759.3	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3806.4	5193.8	2213.5	384	11597.9	109
Białko [g]	10%	44.95	35.9	48.6	15.4	4.9	104.8	233
Tłuszcz [g]	10%	83.66	25	48.8	16	2.2	92.2	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	13.2	13.9	8.8	1.3	37.4	1614
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.6	18.4	4.9	0.6	31.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	2.1	6.7	1.1	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	82.1	187.8	56.1	8.6	334.7	112
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	137.33	159.53	81.57	13.04	391.48	100
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	23.63	21.84	12.39	9.72	67.59	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	7.43	16.79	3.37	0.45	28.06	117
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	16.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	27.53
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	56.25
Sód [mg]	10%	1410	844.07	734.89	687.42	68.31	2334.7	166
Potas [mg]	10%	4540	918.77	1567.25	475.06	322.65	3283.74	72
Wapń [mg]	10%	880	448.09	191.89	40.18	185.22	865.39	99
Fosfor [mg]	10%	563	570.21	620.32	179.55	137.16	1507.24	267
Magnez [mg]	10%	283.5	110.12	127.61	39.24	27.27	304.24	108
Żelazo [mg]	10%	6	3.09	7.67	2.14	0.21	13.12	220
Witamina A [µg]	25%	532	10.66	32.98	11.51	2.92	58.08	11
Witamina D [µg]	10%	10	0.34	1.1	0.27	0.03	1.76	17
witamina E [mg]	30%	8.6	1.38	3.84	0.8	0.08	6.11	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.63	0.85	0.51	0.05	2.06	220
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.73	0.66	0.18	0.24	1.82	193
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.07	8.82	3.8	0.27	16.96	155
Witamina C [mg]	55%	64	6.39	19.79	6.9	1.75	34.84	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.34	2.04	1.9	0.18	5.83	184

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Czwartek), 2026-08-13

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	885.4	900.1	534.3	170.8	2490.8	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3704.8	3800.3	2250.3	721.5	10477	98
Białko [g]	10%	44.95	28.3	40.5	28.9	2.7	100.4	223
Tłuszcz [g]	10%	83.66	44.3	15.9	15	2.4	77.7	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	23.3	7.2	8.3	0.4	39.3	1696
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.8	2.7	3.9	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.6	1	1.5	0.1	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	84	70.2	83.8	0	238.1	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	96.07	154.24	72.73	36.04	359.09	92
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	20.76	12.92	21.08	22.81	77.58	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.75	10.98	3.97	3.05	23.76	100
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	14.71
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	24.8
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	60.5
Sód [mg]	10%	1410	1220.65	236.24	518.26	43.74	2018.91	144
Potas [mg]	10%	4540	859.6	1274.26	362.32	180.9	2677.1	59
Wapń [mg]	10%	880	549.71	93.6	34.26	5.4	682.98	78
Fosfor [mg]	10%	563	582.86	501.09	99.71	12.15	1195.82	213
Magnez [mg]	10%	283.5	86.83	91.84	31.18	4.05	213.91	75
Żelazo [mg]	10%	6	2.27	3.17	1.38	0.4	7.23	121
Witamina A [µg]	25%	532	12.79	46.35	1.23	10.35	70.74	13
Witamina D [µg]	10%	10	0.22	0.07	0.1	0	0.4	4
witamina E [mg]	30%	8.6	1.36	1.58	0.71	0.51	4.17	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.31	0.32	0.14	0.04	0.81	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.74	0.3	0.1	0.03	1.19	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.84	12.44	1.43	0.21	15.94	146
Witamina C [mg]	55%	64	7.67	27.81	0.74	6.2	42.44	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	3.39	0.65	1.43	0.12	5.04	159

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Piątek), 2026-08-14

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	803	830.6	524.4	54	2212	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3371.5	3490.5	2200	227.2	9289.3	88
Białko [g]	10%	44.95	31.4	35.7	17.3	3.8	88.4	198
Tłuszcz [g]	10%	83.66	30.8	27.1	21	1.8	80.8	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	14.3	6.3	12.6	1	34.4	1483
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	9.7	9	6	0.5	25.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	2.9	4.7	1.3	0	9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	187.4	38.2	59	7.2	291.9	97
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	102.49	116.55	68.89	5.58	293.52	75
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	35.14	32.55	16.65	3.78	88.14	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.34	11.37	5.04	0	21.76	91
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.7
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	32.54
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	48.77
Sód [mg]	10%	1410	885.67	166.32	737.68	56.7	1846.39	131
Potas [mg]	10%	4540	1050.76	1591.5	399.28	180	3221.55	71
Wapń [mg]	10%	880	451.34	122.97	335.61	153	1062.92	120
Fosfor [mg]	10%	563	494.03	378.25	296.64	109.8	1278.73	228
Magnez [mg]	10%	283.5	102.31	98.65	49.63	15.3	265.9	94
Żelazo [mg]	10%	6	2.87	2.82	1.88	0.09	7.67	128
Witamina A [µg]	25%	532	11.52	59.91	37.56	0.75	109.75	20
Witamina D [µg]	10%	10	0.78	1.06	0.18	0.02	2.06	21
witamina E [mg]	30%	8.6	1.3	4.54	0.92	0.02	6.79	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.3	0.28	0.15	0.03	0.78	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.9	0.54	0.25	0.18	1.88	201
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	2.05	6.55	1.62	0.11	10.35	95
Witamina C [mg]	55%	64	6.91	35.94	22.54	0.44	65.85	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.46	0.46	2.04	0.15	4.61	145

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Sobota), 2026-08-15

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	900.3	704.7	571.2	45.3	2221.7	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3773.5	2961.8	2400.6	190.5	9326.5	87
Białko [g]	10%	44.95	37.3	39.6	11.1	3	91.2	203
Tłuszcz [g]	10%	83.66	40.7	21.9	20	1.8	84.6	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	19.9	5.5	12.1	1	38.6	1666
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.5	7.3	5.6	0.5	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.5	3.8	1.2	0	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116.2	90.6	56.9	7.2	271	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	97.95	93.14	88.77	4.23	284.1	73
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	28.51	23.54	18.98	3.69	74.72	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.93	12.2	4.49	0	20.63	86
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.48
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	34.04
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	47.49
Sód [mg]	10%	1410	1004.87	235.21	641.16	34.2	1915.44	135
Potas [mg]	10%	4540	836.09	2260.75	531.49	109.8	3738.14	82
Wapń [mg]	10%	880	451.73	146.73	131.17	92.7	822.34	94
Fosfor [mg]	10%	563	496.22	500.4	262.98	66.6	1326.2	236
Magnez [mg]	10%	283.5	71.77	140.48	62.27	9	283.53	100
Żelazo [mg]	10%	6	2.32	3.88	1.99	0.09	8.29	139
Witamina A [µg]	25%	532	13.9	90.23	7.01	0	111.15	21
Witamina D [µg]	10%	10	0.44	0.2	0.15	0.02	0.82	8
witamina E [mg]	30%	8.6	1.09	3.87	0.92	0.02	5.92	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.37	0.4	0.16	0.02	0.97	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.84	0.49	0.23	0.11	1.68	180
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.94	14.14	1.75	0.07	17.91	165
Witamina C [mg]	55%	64	8.34	54.14	4.2	0	66.69	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.79	0.65	1.78	0.09	4.78	152

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Niedziela), 2026-08-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	833.6	670.2	488.1	181.5	2173.6	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3491.1	2827.8	2048.8	767.4	9135.3	85
Białko [g]	10%	44.95	28.8	37.8	18.9	6	91.7	204
Tłuszcz [g]	10%	83.66	38.7	13.9	19.3	3.3	75.3	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	20.2	4.8	9.8	2	37	1595
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.9	0.1	6.4	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.9	0.5	1.4	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	84	1.5	183	0	268.6	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	95.59	101.83	61.3	31.72	290.45	74
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	20.48	17	11.49	31.72	80.7	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	6.53	6.83	3.37	0	16.75	70
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	16.33
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	28.23
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	55.44
Sód [mg]	10%	1410	992.77	646.14	733.09	90	2462.01	174
Potas [mg]	10%	4540	1053.1	1571.3	512.86	0	3137.27	69
Wapń [mg]	10%	880	552.86	69.89	56.16	0	678.92	77
Fosfor [mg]	10%	563	596.72	238.66	249.3	0	1084.69	192
Magnez [mg]	10%	283.5	91.78	90.85	42.61	0	225.25	79
Żelazo [mg]	10%	6	2.61	2.37	2.74	0	7.74	130
Witamina A [µg]	25%	532	141.79	42.31	11.25	0	195.36	37
Witamina D [µg]	10%	10	0.22	0	0.89	0	1.12	11
witamina E [mg]	30%	8.6	3.1	0.38	0.98	0	4.47	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.31	0.28	0.53	0	1.13	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.81	0.22	0.35	0	1.39	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.26	4.95	3.78	0	12	110
Witamina C [mg]	55%	64	85.07	27.96	6.74	0	119.78	188
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.75	1.79	2.03	0.25	6.15	194

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2026-08-17

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	786.5	661.9	458.2	87.5	1994.3	78
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3311.8	2784.9	1922.1	371	8390	78
Białko [g]	10%	44.95	36.5	25.5	18.5	0.9	81.5	181
Tłuszcz [g]	10%	83.66	21.9	20.8	18.3	0.2	61.3	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	12.3	7.2	9.6	0.1	29.2	1261
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.3	9.8	6	0	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.9	1.8	1.5	0	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	79.2	111.2	135.2	0	325.7	108
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	114.55	95.53	57.11	21.15	288.36	73
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	40.92	36.48	3.81	17.28	98.5	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	7.46	4.9	4.9	1.53	18.8	79
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	13.59
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	23.05
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	63.36
Sód [mg]	10%	1410	857.5	131.38	765.9	0.9	1755.69	124
Potas [mg]	10%	4540	1168.57	1285.31	547.54	355.5	3356.93	74
Wapń [mg]	10%	880	468.8	116.61	66.49	5.4	657.31	75
Fosfor [mg]	10%	563	524.18	355.47	249.85	18	1147.51	203
Magnez [mg]	10%	283.5	104.83	85.98	50.43	29.7	270.96	95
Żelazo [mg]	10%	6	2.85	3.37	2.64	0.36	9.23	154
Witamina A [µg]	25%	532	153.27	45.08	31.1	6.75	236.2	44
Witamina D [µg]	10%	10	0.19	0.81	0.65	0	1.66	17
witamina E [mg]	30%	8.6	3.09	0.79	1.17	0.18	5.25	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.37	0.65	0.5	0.03	1.56	166
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.79	0.54	0.34	0.08	1.76	187
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.74	5.43	4.23	0.42	14.83	137
Witamina C [mg]	55%	64	88.88	27.05	18.66	4.05	138.64	216
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.38	0.36	2.12	0	4.38	138

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2026-08-18

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	978.7	468.4	113.4	2486.2	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3872.9	4126.8	1968.1	481.9	10449.8	96
Białko [g]	10%	44.95	35.2	39.6	26.2	9.4	110.5	245
Tłuszcz [g]	10%	83.66	46.5	22.3	16.7	0	85.6	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	24	3.1	9.3	0	36.4	1573
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	8.6	8.7	4.4	0	21.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	2	5.3	1.6	0	9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	85.6	41.2	89.9	0	216.8	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	94.11	159.98	55.16	18.9	328.16	84
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	20.81	11.37	3.33	18.9	54.42	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.26	10.2	3.97	0	19.44	82
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	21.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	24.5
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	53.72
Sód [mg]	10%	1410	1314.58	95.66	501.7	32.4	1944.35	138
Potas [mg]	10%	4540	913.77	1588.95	403	0	2905.74	64
Wapń [mg]	10%	880	731.76	97.78	68.1	0	897.65	102
Fosfor [mg]	10%	563	673.24	520.46	181.44	0	1375.14	244
Magnez [mg]	10%	283.5	109.26	98.89	34.42	0	242.58	86
Żelazo [mg]	10%	6	2.99	3.37	1.45	0	7.82	130
Witamina A [µg]	25%	532	15.97	52.86	1.23	0	70.07	13
Witamina D [µg]	10%	10	0.25	0.27	0.13	0	0.66	7
witamina E [mg]	30%	8.6	1.42	5.1	0.73	0	7.26	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.45	0.34	0.15	0	0.95	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.81	0.37	0.25	0	1.44	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.93	13.03	1.49	0	16.46	152
Witamina C [mg]	55%	64	9.58	31.71	0.74	0	42.04	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	3.65	0.26	1.39	0.09	4.86	155

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2026-08-19

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	753.5	984.6	619.4	54	2411.7	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3165.6	4134.2	2583.1	227.2	10110.4	95
Białko [g]	10%	44.95	34.3	33.9	18.4	3.8	90.5	202
Tłuszcz [g]	10%	83.66	27.5	35.6	38.1	1.8	103.1	124
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	14.2	11.1	18.9	1	45.4	1960
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	9.1	16.4	5.6	0.5	31.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.9	5	1.2	0	8.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	259.7	73.8	56.9	7.2	397.6	133
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	94.64	137.93	52.34	5.58	290.5	73
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	24.37	38.77	2.6	3.78	69.52	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.23	12.04	3.41	0	20.7	86
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.15
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	37.74
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	44.12
Sód [mg]	10%	1410	881.21	237.44	1067.98	56.7	2243.34	159
Potas [mg]	10%	4540	1052	1997.35	278.14	180	3507.5	77
Wapń [mg]	10%	880	452.09	182.76	138.15	153	926	105
Fosfor [mg]	10%	563	570.38	318.84	262.08	109.8	1261.11	225
Magnez [mg]	10%	283.5	89.41	112.73	38.65	15.3	256.11	91
Żelazo [mg]	10%	6	3.37	6.3	1.61	0.09	11.38	190
Witamina A [µg]	25%	532	32.65	48.89	6	0.75	88.29	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.19	0.58	0.15	0.02	1.96	20
witamina E [mg]	30%	8.6	1.41	3.08	0.85	0.02	5.37	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.6	0.6	0.15	0.03	1.41	150
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.92	0.48	0.17	0.18	1.77	189
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.04	5.89	1.44	0.11	11.5	105
Witamina C [mg]	55%	64	19.59	29.33	3.59	0.44	52.97	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.44	0.65	2.96	0.15	5.6	176

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2026-08-20

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	787.2	884.7	502	45.3	2219.4	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3305.8	3706.7	2107.1	190.5	9310.3	88
Białko [g]	10%	44.95	34.3	59.6	11.1	3	108.2	241
Tłuszcz [g]	10%	83.66	29.6	40	19.9	1.8	91.4	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	14.2	8.6	12	1	36	1553
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	8.7	7.1	5.6	0.5	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	2.9	9.6	1.1	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	66.6	73.4	56.9	7.2	204.2	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	98.88	74.51	71.28	4.23	248.9	63
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	24.86	20.82	21.5	3.69	70.88	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	6.26	6.39	3.59	0	16.24	68
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	20.07
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	36.54
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	43.39
Sód [mg]	10%	1410	851.02	134.72	640.3	34.2	1660.26	117
Potas [mg]	10%	4540	851.41	1661.5	358.15	109.8	2980.88	66
Wapń [mg]	10%	880	465.56	234.38	136.26	92.7	928.9	106
Fosfor [mg]	10%	563	486.47	496.19	256.77	66.6	1306.03	232
Magnez [mg]	10%	283.5	75.4	107.56	35.5	9	227.47	81
Żelazo [mg]	10%	6	2.14	3.24	1.78	0.09	7.26	122
Witamina A [µg]	25%	532	13.17	47.94	13.81	0	74.92	14
Witamina D [µg]	10%	10	0.2	0.11	0.15	0.02	0.5	5
witamina E [mg]	30%	8.6	1.41	6.27	0.85	0.02	8.56	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.31	0.35	0.23	0.02	0.93	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.8	0.51	0.17	0.11	1.61	171
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.87	13.24	1.57	0.07	16.76	153
Witamina C [mg]	55%	64	7.9	31.33	8.28	0	47.52	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.36	0.37	1.77	0.09	4.15	131

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2026-08-21

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	842.4	841.4	397.9	87.5	2169.3	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3535.7	3546.4	1671.3	371	9124.6	85
Białko [g]	10%	44.95	38.4	32.8	15.1	0.9	87.3	195
Tłuszcz [g]	10%	83.66	33.1	20.5	13	0.2	66.9	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	15.7	10.8	7.7	0.1	34.4	1486
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	11.7	6.3	3.3	0	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	2.7	1.6	1.2	0	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	402.4	219.2	57.3	0	679	226
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	100.78	135.3	58.5	21.15	315.74	81
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	39.14	27.91	5.63	17.28	89.98	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	6.3	8.1	7.03	1.53	22.97	95
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	13.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	22.42
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	64.29
Sód [mg]	10%	1410	884.52	802.86	502.42	0.9	2190.71	156
Potas [mg]	10%	4540	1442.2	1672.55	681.08	355.5	4151.34	92
Wapń [mg]	10%	880	486.53	431.45	76.12	5.4	999.52	114
Fosfor [mg]	10%	563	691.88	550.82	238.38	18	1499.09	266
Magnez [mg]	10%	283.5	121.5	118.21	65.72	29.7	335.14	118
Żelazo [mg]	10%	6	4.66	4.82	2.33	0.36	12.17	203
Witamina A [µg]	25%	532	117.57	32.08	58.46	6.75	214.86	40
Witamina D [µg]	10%	10	1.85	0.92	0.13	0	2.91	29
witamina E [mg]	30%	8.6	3.87	1.34	1.6	0.18	7.01	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.63	0.38	0.25	0.03	1.3	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	1.3	0.86	0.22	0.08	2.48	264
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	5.46	4.25	2.42	0.42	12.56	115
Witamina C [mg]	55%	64	70.54	18.69	35.07	4.05	128.36	200
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.45	2.23	1.39	0	5.47	173

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	2313.8	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	9721.1	91
Białko [g]	10%	44.95	95.4	213
Tłuszcz [g]	10%	83.66	81.9	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	36.8	1589
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	7.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	322.8	108
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	309.03	79
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	77.2	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	20.91	87
% energii z białka	10%	20	-	17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	29
% energii z węglowodanów	10%	50	-	54
Sód [mg]	10%	1410	2037.18	144
Potas [mg]	10%	4540	3296.02	73
Wapń [mg]	10%	880	852.19	97
Fosfor [mg]	10%	563	1298.15	231
Magnez [mg]	10%	283.5	262.51	93
Żelazo [mg]	10%	6	9.19	154
Witamina A [µg]	25%	532	122.94	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.39	14
witamina E [mg]	30%	8.6	6.09	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	1.19	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	1.7	181
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	14.53	133
Witamina C [mg]	55%	64	73.91	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0
Sól [g]	10%	3.525	5.09	161