Plan żywieniowy: jadłospis dekadowy 22.08.-31.08. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-08-22
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 - Sobota, 2026-08-22			
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. **pasztetowa (S G SEL)** 40.00g [składniki: wędlina podrobowa, wieprzowa, parzona – tłuszcz wieprzowy, woda, wątroba 23%, mięso wieprzowe 19%, tkanka łączna wieprzowa, sól spożywcza, przyprawy, ekstrakt z przypraw i roślin (cebula, **gorczyca (G), seler SEL)**), skrobia ziemniaczana, białko **sojowe (S)**, hydrolizat białka **sojowego (S)**, wzmacniacz smaku E621, glukoza, substancja konserwująca E250. Osłonka niejadalna] 7. **Ser gouda tłusty (ML)** 40.00g [składniki: **mleko pasteryzowane**, sól, stabilizator, **podpuszczka,** kultury bakterii mlekowych, substancja konserwująca – azotan potasu, barwnik – annato] 8. Papryka czerwona 100.00g 9. Kiwi 70.00g	1. zupa selerowa z lanym ciastem (SEL GL J) 300.00g składniki: Porcja rosołowa z kurczaka 30%, **seler korzeniowy (sel)** 30% [składniki:], **jaja kurze całe (j)** 15%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 12%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 6% 2. pulpety wieprzowe gotowane (J GL) 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 73%, **bułka tarta (gl)** 18% [składniki: **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda,sól, drożdże, może zawierać **Jaja, nasiona sezamu, orzechy**], **jaja kurze całe (j)** 9% 3. sos pomidorowy (GL ML SEL) 20.00g składniki: Pietruszka korzeń 40%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 20%, Marchew 10%, **seler korzeniowy (sel)** 10% [składniki:], Koncentrat pomidorowy Dawtona 10%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 10% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*] 4. Ziemniaki gotowane 200.00g 5. Surówka z selera i jabłka na jogurcie (SEL ML) 150.00g składniki: **seler korzeniowy (sel)** 46% [składniki:], Jabłko 31%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 15% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Cukier 8% 6. sok owocowy 200.00g składniki: Woda do picia 95%, Owocowa Spiżarnia Malina Syrop owocowy Herbapol 5%	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb baltonowski (GL)** 70.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Chleb graham (GL)** 30.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 4. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 5. 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)** 100.00g

Dzień: 2 - Niedziela, 2026-08-23			
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 (**pszenica, żyto**) 2% 3. **Chleb baltonowski (GL)** 70.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 4. **Chleb graham (GL)** 30.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 5. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 6. **Jaja gotowane (J)** 50.00g 7. Polędwica z indyka 40.00g 8. 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. filet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony (ML J) 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 13%, **jaja gotowane (j)** 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. Sałata zielona z sosem jogurtowym (ML) 150.00g składniki: Sałata 71%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 27% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Cukier 2% 5. kompot z jabłek 200.00g składniki: Woda do picia 75%, Jabłko 25%	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb baltonowski (GL)** 70.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Chleb graham (GL)** 30.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 4. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 5. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g 6. Polędwica z indyka 40.00g 7. Sałata 20.00g 8. Pomarańcza 100.00g	1. Sok pomidorowy 300.00g

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2026-08-24			
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. 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. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor] 9. Arbuz 150.00g	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. sznycel smażony z jajkiem sadzonym (J GL) 150.00g składniki: Wieprzowina łopatka 57%, **jaja kurze całe (j)** 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 6% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. **Sałatka szwedzka (G)** 150.00g 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. Sałatka grecka (ML) 150.00g składniki: Pomidor 48%, **ser typu feta (ml)** 14%, Sałata 11%, Ogórek 10%, Oliwa z oliwek 8%, Cebula czerwona 7%, Oregano suszone 1%, Pieprz czarny mielony 1% 6. **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. **Kefir 2% tłuszczu (ML)** 100.00g [składniki: żywe kultury bakterii kefirowych, **mleko ML**]

Dzień: 4 - Wtorek, 2026-08-25			
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. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 50.00g 7. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 8. Banan 100.00g 9. Sałata 20.00g	1. Zupa pomidorowa z makaronem (GL ML SEL) 300.00g składniki: Marchew 30%, Pietruszka korzeń 30%, **seler korzeniowy (sel)** 15% [składniki:], **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 9% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Cebula 3%, **makaron świderki (gl)** 3% [składniki: **mąka pszenna (GL)**, woda, kurkuma], **mąka pszenna typ 500 (gl)** 2%, **masło ekstra (ml)** 2%, Cukier 1%, Pietruszka liście 1% 2. rolada drobiowa z brokułem i serkiem topionym, panierowana, smażona (J ML GL) 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 57%, Bułka tarta (**pszenica**) 11%, Brokuły 11%, Jaja kurze całe (**jaja**) 6%, Cebula 6%, Ser topiony edamski (**mleko**) 6%, Przyprawa do kurczaka Knorr (**mleko, jaja, pszenica, seler** korzeniowy) 3% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. Surówka z białej kapusty z jogurtem naturalnym (ML) 150.00g składniki: Kapusta biała 77%, Marchew 15%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 7% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Ocet spirytusowy 1%, Pieprz czarny mielony 0% 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. **Jaja gotowane (J)** 50.00g 6. Polędwica sopocka 40.00g 7. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor]	1. Koktajl bananowy (ML) 150.00g składniki: **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 80% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Banan 20%

Dzień: 5 - Środa, 2026-08-26			
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. 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. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor] 9. Jabłko 150.00g	1. zupa grochowa (SEL GL) 300.00g składniki: Ziemniaki późne 52%, Porcja rosołowa z kurczaka 17%, Groch nasiona suche 10%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 7%, Marchew 3%, **seler korzeniowy (sel)** 3% [składniki:], Pietruszka korzeń 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 2. makaron gotowany z sosem bolońskim (GL) 300.00g składniki: Wieprzowina łopatka 47%, **makaron świderki (gl)** 37% [składniki: **mąka pszenna (GL)**, woda, kurkuma], Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cukier 2% 3. Koktajl bananowy (ML) 200.00g składniki: **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 80% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], Banan 20%	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb baltonowski (GL)** 70.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Chleb graham (GL)** 30.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 4. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 5. parówka wieprzowa, gotowana 70.00g [składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, tłuszcz wieprzowy, sół, przyprawy i ekstrakty przypraw, błonnik ziemniaczany, białko wieprzowe kolagenowe,] 6. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 40.00g 7. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor]	1. Mus jabłkowo - brzoskwiniowy 2016 100.00g składniki: Jabłko 71%, Brzoskwinia 24%, Cukier 6%

Dzień: 6 - Czwartek, 2026-08-27			
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. pasta z makreli wędzonej i jajka gotowanego (J G R) 100.00g składniki: **jaja gotowane (j)** 45%, **makrela wędzona (r)** 27%, **ogórek konserwowy (g)** 18% [składniki: ogórki, czosnek,woda, ocet, cukier, sól, koper, **gorczyca (G)**, liść laurowy, ziele angielskie, przyprawy], Cebula 5%, **majonez winiary (j g)** 5% [składniki: olej rzepakowy, **żółtko jaj (J)** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca (G)**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), kwas cytrynowy, sól] 7. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 8. Jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon 2%	1. Rosół z makaronem (GL SEL) 300.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, **makaron nitki cienkie (gl)** 20% [składniki: **mąka pszenna GL**, woda, kurkuma], Pietruszka korzeń 13%, **seler korzeniowy (sel)** 3% [składniki:], Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1% 2. Potrawka z kurczaka, gotowana (J GL ML) 150.00g składniki: Noga (udo) kurczaka 70%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 9%, **żółtka jaja kurzego (j)** 5%, **śmietana 18% tłuszczu (ml)** 5% [składniki: **śmietanka pasteryzowana ML**, ukwaszona czystymi kulturami bakterii mlekowych], Cukier 5%, Rodzynki 5%, 100% sok z cytryny S 2% 3. Ryż biały, gotowany 150.00g 4. marchewka z groszkiem, gotowana (ML) 150.00g składniki: Marchew 84%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 13%, **masło ekstra (ml)** 3% 5. 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 sopocka 40.00g 7. Pomarańcza 100.00g	1. **Biszkopty okrągłe (J GL)** 30.00g 2. Kiwi 70.00g

Dzień: 7 - Piątek, 2026-08-28			
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Ryż gotowany na mleku 2% tłuszczu (ML) 200.00g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu(ml)** 90%, Ryż biały 10% 2. Kawa zbożowa naturalna gotowana z mlekiem (GL ML) 200.00g składniki: **Mleko** spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania (**pszenica, żyto**) 2% 3. **Chleb baltonowski (GL)** 70.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 4. **Chleb graham (GL)** 30.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 5. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 6. **Ser gouda tłusty (ML)** 40.00g [składniki: **mleko pasteryzowane**, sól, stabilizator, **podpuszczka,** kultury bakterii mlekowych, substancja konserwująca – azotan potasu, barwnik – annato] 7. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 8. Kiwi 70.00g 9. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor]	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. 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. Ziemniaki gotowane 200.00g 4. Surówka z kapusty kiszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 53%, Marchew 18%, Jabłko 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0% 5. kompot z jabłek 200.00g składniki: Woda do picia 75%, Jabłko 25%	1. Herbata napar bez cukru 200.00g 2. **Chleb baltonowski (GL)** 70.00g [składniki: **mąka pszenna (GL)** 48 %, woda, **mąka żytnia (GL)** 21%, drożdże, sól, olej rzepakowy, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowym, mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas askorbinowy] 3. **Chleb graham (GL)** 30.00g [składniki: **mąka żytnia razowa (GL)** 42 %, woda, **mąka pszenna (GL)** 14%, **mąka żytnia (GL)** 9%, płatki ziemniaczane, drożdże, sól, **serwatka w proszku z mleka (ML)**, skrobia kukurydziana] 4. **Masło ekstra (ML)** 15.00g 5. **Ser twarogowy półtłusty (ML)** 50.00g 6. Miód pszczeli 25.00g 7. Banan 100.00g	1. **Jogurt naturalny 2% tłuszczu (ML)** 150.00g [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*]

Dzień: 8 - Sobota, 2026-08-29			
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. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 150.00g 7. Polędwica sopocka 40.00g 8. Pomarańcza 100.00g 9. Sałata 20.00g	1. Zupa ziemniaczana zabielana jogurtem (ML SEL GL) 300.00g składniki: Ziemniaki średnie 79%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 4%, **seler korzeniowy (sel)** 4% [składniki:], **mąka pszenna typ 500 (gl)** 2%, **mleko spożywcze 2% tłuszczu(ml)** 2% 2. bitki ze schabu, duszone (GL) 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 83%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 17% 3. **Kasza jęczmienna perłowa, gotowana (GL)** 150.00g 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. **Jaja gotowane (J)** 50.00g 6. Polędwica sopocka 40.00g 7. Arbuz 150.00g	1. Banan 100.00g

Dzień: 9 - Niedziela, 2026-08-30			
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. 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. Papryka czerwona 100.00g 9. Kiwi 70.00g	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. 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. 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. 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. **kiełbasa śląska, smażona (GL)** 150.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, przyprawy, glukoza, przeciwutleniacz E315, E316, wzmacniacz smaku, aromat, stabilizator E451, białko wieprzowe (kolagenowe), substancja zagęszczająca E407a, błonnik **pszenny,** substancja konserwująca E250] 6. Pomidor 100.00g [składniki: pomidor]	1. **Jogurt owocowy typu greckiego (ML)** 100.00g

Dzień: 10 - Poniedziałek, 2026-08-31			
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)** 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. Szynka z indyka 40.00g 8. Arbuz 150.00g	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. schab duszony w sosie własnym (ML GL) 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 82%, **mąka pszenna typ 500 (gl)** 8%, **śmietana 18% tłuszczu (ml)** 8% [składniki: **śmietanka pasteryzowana ML**, ukwaszona czystymi kulturami bakterii mlekowych], Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 1% 3. Surówka z kapusty czerwonej 150.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 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. Sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych z jogurtem naturalnym (J ML SEL) 150.00g składniki: Ziemniaki średnie 26%, **jaja gotowane (j)** 21%, Kukurydza konserwowa 21%, Marchew 11%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (ml)** 10% [składniki: **mleko ML** odtłuszczone w proszku 0,6 % tłuszczu, **białka mleka ML**, kultury bakterii jogurtowych *Lactobacillus bulgaricus*], **seler korzeniowy (sel)** 7% [składniki:], Pietruszka korzeń 5% 6. Polędwica sopocka 40.00g 7. Sałata 20.00g	1. Koktajl bananowy (ML) 200.00g 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%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2026-08-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	886.5	806.8	587.8	75.6	2356.9	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3712.7	3384.6	2456.1	321.2	9874.7	93
Białko [g]	10%	44.95	35.8	43.4	21.6	6.3	107.2	239
Tłuszcz [g]	10%	83.66	41	30.6	32.6	0	104.2	125
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	20.9	9.7	15.6	0	46.4	2000
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	8.7	9.5	3.8	0	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	2.4	2	1	0	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	85.6	225.6	39.6	0	350.9	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	97.34	95.88	53.35	12.6	259.18	66
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	20.35	29.37	2.58	12.6	64.91	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	7.72	12.87	2.96	0	23.56	98
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	21.45
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	31.43
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	47.12
Sód [mg]	10%	1410	1087.33	285.32	859.45	21.6	2253.71	160
Potas [mg]	10%	4540	1126.35	1745.59	195.25	0	3067.2	67
Wapń [mg]	10%	880	746.79	158.99	59.4	0	965.19	110
Fosfor [mg]	10%	563	705.37	494.13	167.04	0	1366.55	243
Magnez [mg]	10%	283.5	124.29	108.63	30.37	0	263.3	93
Żelazo [mg]	10%	6	3.38	4.47	1.34	0	9.2	153
Witamina A [µg]	25%	532	141.74	46.69	0	0	188.44	36
Witamina D [µg]	10%	10	0.25	1.29	0.13	0	1.69	17
witamina E [mg]	30%	8.6	3.38	1.67	0.66	0	5.72	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.39	0.63	0.14	0	1.17	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.9	0.73	0.23	0	1.88	200
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.29	6.52	1.33	0	11.16	102
Witamina C [mg]	55%	64	85.04	30.58	0	0	115.63	181
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	3.02	0.79	2.38	0.06	5.63	178

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2026-08-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	1197.8	760.7	526.6	48.5	2533.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	5051.3	3197.5	2217.8	204.3	10671	100
Białko [g]	10%	44.95	35.8	51.7	22.7	2.1	112.4	251
Tłuszcz [g]	10%	83.66	25.3	24.2	14.3	0.5	64.4	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	12	5.5	8.1	0.1	25.9	1117
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.1	4.7	4.2	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	3.5	2.9	1.3	0.2	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	193.2	68.9	52.2	0	314.3	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	214.5	89.39	79.04	10.26	393.2	101
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	27.81	14.97	27.89	7.02	77.7	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	15.67	10.77	4.93	2.97	34.35	144
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.56
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	20.55
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	60.89
Sód [mg]	10%	1410	804.85	192.75	722.11	521.1	2240.82	159
Potas [mg]	10%	4540	1383.76	1744.06	473.71	702	4303.54	93
Wapń [mg]	10%	880	287.9	155.36	60.66	21.6	525.52	60
Fosfor [mg]	10%	563	765.83	490.07	178.2	51.3	1485.4	264
Magnez [mg]	10%	283.5	171.79	114.51	51.43	24.3	362.04	128
Żelazo [mg]	10%	6	5.49	3.4	1.93	1.35	12.19	204
Witamina A [µg]	25%	532	13.92	44.69	44.4	37.12	140.14	26
Witamina D [µg]	10%	10	0.77	0.1	0.12	0	1	10
witamina E [mg]	30%	8.6	1.45	2.72	0.87	2.37	7.42	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.54	0.33	0.21	0.14	1.23	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.81	0.49	0.17	0.09	1.57	168
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	8.23	13.4	2.89	2.34	26.88	248
Witamina C [mg]	55%	64	5.27	26.81	23.56	22.27	77.92	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.23	0.53	2	1.44	5.6	176

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2026-08-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	770.2	845.7	577.2	45.3	2238.6	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3233.7	3542.1	2408.2	190.5	9374.5	88
Białko [g]	10%	44.95	31.5	36.9	14.6	3	86.2	192
Tłuszcz [g]	10%	83.66	30.2	38.5	34.3	1.8	104.9	125
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	17.2	9.6	15.7	1	43.6	1881
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	9.4	16.8	14.3	0.5	41.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.6	5.3	2.5	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	106.7	194.4	73.7	7.2	382.1	128
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	94.83	91.82	54.57	4.23	245.46	62
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	28.84	31.3	3.97	3.69	67.8	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	3.82	8.37	4.43	0	16.62	70
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	17.76
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	41.42
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	40.83
Sód [mg]	10%	1410	1046.5	824.23	853.83	34.2	2758.77	195
Potas [mg]	10%	4540	944.2	1664.83	419.26	109.8	3138.11	69
Wapń [mg]	10%	880	537.11	81	234.76	92.7	945.57	108
Fosfor [mg]	10%	563	645.59	399.92	332.93	66.6	1445.05	257
Magnez [mg]	10%	283.5	81.79	101.66	44.21	9	236.67	84
Żelazo [mg]	10%	6	2.4	3.84	2.11	0.09	8.45	141
Witamina A [µg]	25%	532	14.07	65.38	16.77	0	96.22	18
Witamina D [µg]	10%	10	0.4	1.19	0.25	0.02	1.87	19
witamina E [mg]	30%	8.6	1.13	3.61	2.58	0.02	7.35	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.63	0.69	0.19	0.02	1.55	165
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.76	0.6	0.25	0.11	1.73	184
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.06	6.57	2	0.07	12.72	116
Witamina C [mg]	55%	64	8.44	39.23	10.06	0	57.73	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.9	2.28	2.37	0.09	6.89	217

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2026-08-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	784.9	561	454.4	91	1891.4	75
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3304.5	2364.6	1905.7	384	7958.9	75
Białko [g]	10%	44.95	31	30.8	18.9	4.9	85.7	191
Tłuszcz [g]	10%	83.66	22.9	9	19.3	2.2	53.6	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	13.3	4.3	9.9	1.3	28.8	1245
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.7	2.2	6.4	0.6	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.6	1.2	1.4	0	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117.7	76.2	183	8.6	385.7	128
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	116.21	97.16	52.57	13.04	278.98	71
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	45.53	34.84	1.68	9.72	91.78	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.52	16.47	2.96	0.45	25.43	106
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.03
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	25.36
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	55.61
Sód [mg]	10%	1410	577.37	821.62	735.34	68.31	2202.65	156
Potas [mg]	10%	4540	1067.39	2282.04	337.36	322.65	4009.45	88
Wapń [mg]	10%	880	465.32	275.69	48.06	185.22	974.29	110
Fosfor [mg]	10%	563	529.52	538.82	237.15	137.16	1442.65	256
Magnez [mg]	10%	283.5	102.55	147.76	39.91	27.27	317.5	112
Żelazo [mg]	10%	6	2.64	4.1	2.47	0.21	9.44	157
Witamina A [µg]	25%	532	13.91	117.59	0	2.92	134.44	26
Witamina D [µg]	10%	10	0.44	0.15	0.89	0.03	1.53	15
witamina E [mg]	30%	8.6	1.26	3.94	0.88	0.08	6.16	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.32	0.43	0.43	0.05	1.25	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.96	0.55	0.33	0.24	2.09	223
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	2.19	13.16	3.52	0.27	19.16	175
Witamina C [mg]	55%	64	8.35	70.55	0	1.75	80.66	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	1.6	2.28	2.04	0.18	5.5	173

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2026-08-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	898.7	1404.2	587.8	63.1	2954	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3760.2	5886.6	2456.1	267.1	12370.1	115
Białko [g]	10%	44.95	28	61.6	21.6	0.4	111.7	248
Tłuszcz [g]	10%	83.66	44.9	60.3	32.6	0.2	138.1	165
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	23.4	15	15.6	0	54.1	2335
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.8	27.4	3.8	0	39.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.6	9.2	1	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	84	101.9	39.6	0	225.5	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	98.96	159.9	53.35	15.49	327.71	84
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	24.04	28.79	2.58	7.84	63.27	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	6.65	12.36	2.96	1.67	23.66	99
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	11.93
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	34.46
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	53.62
Sód [mg]	10%	1410	1224.79	214.76	859.45	1.95	2300.97	163
Potas [mg]	10%	4540	836.02	2106.02	195.25	127.58	3264.89	71
Wapń [mg]	10%	880	530.81	303.05	59.4	4.5	897.76	102
Fosfor [mg]	10%	563	575.39	624.77	167.04	10.8	1378	245
Magnez [mg]	10%	283.5	80.62	147.41	30.37	3.6	262.01	92
Żelazo [mg]	10%	6	2.34	4.69	1.34	0.31	8.7	144
Witamina A [µg]	25%	532	13.17	29.53	0	19.58	62.29	12
Witamina D [µg]	10%	10	0.22	0.92	0.13	0	1.28	12
witamina E [mg]	30%	8.6	1.5	5.88	0.66	0.4	8.45	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.31	1.12	0.14	0.02	1.6	170
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.71	0.85	0.23	0.02	1.83	196
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	2.02	8.07	1.33	0.29	11.73	108
Witamina C [mg]	55%	64	7.9	17.71	0	3.2	28.83	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	3.4	0.59	2.38	0	5.75	182

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2026-08-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	808.7	1284.2	545.3	141.3	2779.8	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3396.2	5417	2295.5	597.2	11706	109
Białko [g]	10%	44.95	29.8	57	23.9	2.7	113.6	252
Tłuszcz [g]	10%	83.66	29.8	26.8	15.9	2.2	74.8	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	13.9	9.2	8.8	0.4	32.3	1395
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	9.2	9.5	4.9	0	23.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	3.1	4.6	1.2	0.1	9.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	175.4	226.2	56.1	0	457.9	152
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	109.04	211.31	78.8	28.46	427.64	109
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	23.46	41.52	27.96	15.45	108.41	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	7.64	15.31	4.68	1.67	29.31	123
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	14.48
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	23.09
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	62.43
Sód [mg]	10%	1410	788.59	363.3	715.99	43.56	1911.45	136
Potas [mg]	10%	4540	928.06	1513.05	453.91	182.7	3077.73	67
Wapń [mg]	10%	880	454.22	150.31	60.66	15.75	680.94	78
Fosfor [mg]	10%	563	554	699.72	184.5	20.16	1458.38	259
Magnez [mg]	10%	283.5	103.53	108.88	46.21	9.45	268.08	94
Żelazo [mg]	10%	6	3.57	5.28	2.02	0.25	11.14	186
Witamina A [µg]	25%	532	15.73	36.62	36.75	30.97	120.07	23
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	2.11	0.27	0	3.12	31
witamina E [mg]	30%	8.6	1.84	2.57	0.83	0.09	5.35	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.39	0.37	0.48	0.01	1.27	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.84	0.6	0.17	0.02	1.65	175
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.88	11.06	3.67	0.29	16.93	156
Witamina C [mg]	55%	64	9.43	12.55	22.04	18.58	62.62	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.19	1	1.98	0.12	4.77	150

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2026-08-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	773.4	675.9	549.1	81	2079.5	82
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3249.6	2850.6	2313	340.8	8754.2	82
Białko [g]	10%	44.95	30.6	23.9	15.9	5.8	76.3	169
Tłuszcz [g]	10%	83.66	28.1	12.2	14.8	2.7	57.9	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	16.7	1.9	9	1.6	29.3	1264
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	8.1	3.6	4	0.8	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.6	2.9	1	0	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	86.1	23.8	41.1	10.8	161.9	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	101.84	124.38	90.11	8.37	324.71	83
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	33.82	8.85	20.15	5.67	68.49	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.95	13.68	4.49	0	23.13	97
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	17.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	25.86
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	56.57
Sód [mg]	10%	1410	874.87	286.72	433.89	85.05	1680.54	119
Potas [mg]	10%	4540	852.58	2198.47	571.27	270	3892.33	86
Wapń [mg]	10%	880	734.3	82.84	74.38	229.5	1121.03	126
Fosfor [mg]	10%	563	608.06	454.97	209.07	164.7	1436.81	255
Magnez [mg]	10%	283.5	88.45	140.29	62.01	22.95	313.7	110
Żelazo [mg]	10%	6	2.16	3.98	1.92	0.13	8.2	136
Witamina A [µg]	25%	532	36.36	57.5	7.01	1.12	102	19
Witamina D [µg]	10%	10	0.25	0.03	0.14	0.04	0.47	4
witamina E [mg]	30%	8.6	1.09	2.27	0.85	0.03	4.25	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.27	0.43	0.17	0.05	0.94	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.78	0.3	0.37	0.27	1.73	185
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	1.92	7.22	1.82	0.17	11.14	103
Witamina C [mg]	55%	64	21.81	34.5	4.2	0.67	61.2	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.43	0.79	1.2	0.23	4.2	133

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2026-08-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	811.7	969	488.1	87.5	2356.5	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3417.2	4097.1	2048.8	371	9934.3	92
Białko [g]	10%	44.95	39	37.4	18.9	0.9	96.4	214
Tłuszcz [g]	10%	83.66	24	10.1	19.3	0.2	53.7	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	13.1	3.4	9.8	0.1	26.5	1144
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	7.6	0.3	6.4	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.7	1.8	1.4	0	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	132.8	0.5	183	0	316.3	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	112.58	190.29	61.3	21.15	385.33	99
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	43.81	28.18	11.49	17.28	100.76	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	5.49	16.81	3.37	1.53	27.21	113
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	13.59
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	18.61
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	67.8
Sód [mg]	10%	1410	860.78	162.77	733.09	0.9	1757.55	125
Potas [mg]	10%	4540	943.37	1941.84	512.86	355.5	3753.58	83
Wapń [mg]	10%	880	449.21	118.82	56.16	5.4	629.59	72
Fosfor [mg]	10%	563	505.31	466.27	249.3	18	1238.89	220
Magnez [mg]	10%	283.5	86.53	144.21	42.61	29.7	303.06	107
Żelazo [mg]	10%	6	2.86	6.04	2.74	0.36	12.02	201
Witamina A [µg]	25%	532	41.35	41.49	11.25	6.75	100.84	19
Witamina D [µg]	10%	10	0.58	0	0.89	0	1.47	15
witamina E [mg]	30%	8.6	1.22	0.7	0.98	0.18	3.1	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.62	0.46	0.53	0.03	1.65	176
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.76	0.32	0.35	0.08	1.52	163
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	4.06	7.88	3.78	0.42	16.15	148
Witamina C [mg]	55%	64	24.81	24.89	6.74	4.05	60.5	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.39	0.45	2.03	0	4.39	139

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2026-08-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	772.2	779.7	651	75.6	2278.6	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3240.5	3281.3	2717.6	321.2	9560.8	90
Białko [g]	10%	44.95	31.6	38	24.9	6.3	100.9	224
Tłuszcz [g]	10%	83.66	30.7	21.4	38.3	0	90.4	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	17.3	12.8	18.5	0	48.6	2099
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	9.5	5.5	3.3	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	2	0.8	0.9	0	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	106.7	136.9	33.4	0	277.1	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	95.57	114.18	53.1	12.6	275.46	70
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	28	21.86	2.1	12.6	64.58	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	6.53	11.24	2.96	0	20.75	86
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	21.15
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	28.38
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	50.47
Sód [mg]	10%	1410	1046.77	626.15	1441.21	21.6	3135.74	222
Potas [mg]	10%	4540	1180.9	1645.41	154.57	0	2980.89	65
Wapń [mg]	10%	880	556.46	134.26	25.56	0	716.29	81
Fosfor [mg]	10%	563	681.5	392.43	85.32	0	1159.25	206
Magnez [mg]	10%	283.5	98.44	104.52	27.13	0	230.1	82
Żelazo [mg]	10%	6	2.92	3.74	1.27	0	7.94	132
Witamina A [µg]	25%	532	141.79	37.25	0	0	179.04	34
Witamina D [µg]	10%	10	0.4	0.32	0.1	0	0.83	8
witamina E [mg]	30%	8.6	3.15	0.97	0.64	0	4.77	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.58	0.24	0.13	0	0.96	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.86	0.39	0.08	0	1.34	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	5.46	13.05	1.27	0	19.8	182
Witamina C [mg]	55%	64	85.07	24.92	0	0	110	172
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.9	1.73	4	0.06	7.83	247

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Poniedziałek), 2026-08-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	746.5	828.1	500.4	121.4	2196.5	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	3143.9	3484.3	2100.4	512	9240.8	87
Białko [g]	10%	44.95	35.9	40.9	19.2	6.5	102.7	229
Tłuszcz [g]	10%	83.66	21.3	24.5	18.6	2.9	67.5	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	12	7.1	9.7	1.7	30.6	1321
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.2	4	6	0.9	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	1.8	2	1.5	0.1	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	80.9	13.5	135.8	11.5	241.9	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	104.91	115.3	66.91	17.38	304.51	77
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	39.22	24.34	4.28	12.96	80.81	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	4.56	8.77	6.08	0.61	20.03	84
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.01
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	27.02
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	53.97
Sód [mg]	10%	1410	738.31	880.37	822.52	91.08	2532.29	178
Potas [mg]	10%	4540	980.73	1777.5	684.46	430.2	3872.9	85
Wapń [mg]	10%	880	435.84	102.38	83.9	246.95	869.09	100
Fosfor [mg]	10%	563	545.57	258.93	288.74	182.88	1276.14	226
Magnez [mg]	10%	283.5	104.49	120.47	62.55	36.36	323.88	114
Żelazo [mg]	10%	6	2.66	2.8	2.82	0.28	8.57	143
Witamina A [µg]	25%	532	17.92	77.89	10.08	3.9	109.8	21
Witamina D [µg]	10%	10	0.19	0.03	0.66	0.04	0.93	9
witamina E [mg]	30%	8.6	1.2	2.53	1.18	0.1	5.04	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.42	0.33	0.49	0.07	1.33	143
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.71	0.25	0.35	0.32	1.66	177
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	3.83	5.14	4.72	0.36	14.07	128
Witamina C [mg]	55%	64	8.41	46.73	6.05	2.34	63.54	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.525	2.05	2.44	2.28	0.25	6.33	199

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2547.5	2366.6	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10161	9944.5	93
Białko [g]	10%	44.95	99.3	221
Tłuszcz [g]	10%	83.66	81	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	36.6	1580
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	6.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	311.4	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	391.74	322.22	82
Cukry [g]	10%	Maks: 78.35	78.85	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	23.9	24.4	102
% energii z białka	10%	20	-	17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	28
% energii z węglowodanów	10%	50	-	55
Sód [mg]	10%	1410	2277.45	161
Potas [mg]	10%	4540	3536.06	77
Wapń [mg]	10%	880	832.53	95
Fosfor [mg]	10%	563	1368.71	243
Magnez [mg]	10%	283.5	288.03	102
Żelazo [mg]	10%	6	9.58	160
Witamina A [µg]	25%	532	123.33	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.42	14
witamina E [mg]	30%	8.6	5.76	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	1.29	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	1.7	181
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.9	15.97	147
Witamina C [mg]	55%	64	71.86	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2160	0	0
Sól [g]	10%	3.525	5.69	179