

Plan żywieniowy: Łatwostrawna 7.09. - 20.09.

Ile dni:	14
Termin rozpoczęcia:	2026-09-07
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Szpital Orzesze (grupa) [właściciel: dariabartosik] 1. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 10) 2. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 10) 3. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 10) 4. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 10)
Norma na energię dla podanej grupy:	2400 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 - Poniedziałek, 2026-09-07			
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kasza manna na mleku 3.2% tłuszczu IŻŻ (mleko, pszenica) 350.00g 2. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 60.00g 3. Masło extra Łaciaste (mleko) 10.00g 4. Polędwica sopocka 60.00g 5. Kajzerki (pszenica) 60.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2% 8. Banan 100.00g	1. Zupa pomidorowa z ryżem i passatą pomidorową 2016 400.00g składniki: Marchew 33%, Passata S 25%, Pietruszka korzeń 16%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 8%, Mięso z piersi indyka bez skóry 8%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2% 2. Makaron z białym serem i śmietaną 2016 300.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 60%, Ser twarogowy chudy (mleko) 29%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 12% 3. Mus truskawkowy 2016 100.00g składniki: Truskawki mrożone 97%, Cukier 4% 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEx 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 120.00g 2. Masło extra Łaciaste (mleko) 10.00g 3. Szynka z piersi kurczaka 60.00g 4. Sałata 20.00g 5. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 100.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-09-08

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% - Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 60.00g - Masło extra łąciate (mleko) 10.00g - Salata 20.00g pasta z białek 100.00g [składniki: białko jaja] - Arbuz 130.00g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%	Zupa krem z pieczonych warzyw 2016 400.00g składniki: Marchew 37%, Ziemniaki średnie 23%, Pietruszka korzeń 19%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 9%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 4%, Por 3% kotlet mielony duszony 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 79%, Bułki wrocławskie (pszenica) 15%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, Sól morską jodowaną 0%, Przyprawa do kurczaka Knorr (mleko, jaja, pszenica, seler korzeniowy) 0% - Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 250.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Buraki gotowane doprawiane 2016 250.00g składniki: Burak 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1% - Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	- Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 120.00g - Masło extra łąciate (mleko) 10.00g - szynka Jana 60.00g - Pomidor 100.00g - Herbata SAGA czarna w torebkach 250.00g	Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 3 - Środa, 2026-09-09

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% - Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem (mąka pszenna, żytnia) 60.00g - Masło extra łąciate (mleko) 10.00g - Kiełbasa szynkowa z indyka 60.00g - Kajzerki (pszenica) 60.00g - Jabłko 100.00g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2% - Pomidor 100.00g	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami bez glutenu 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnie 58%, Burak 20%, Marchew 9%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Por 3%, Mąka ryżowa S 2%, Masło ekstra (mleko) 1%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny mielony 0% Makaron z indykiem i warzywami 300.00g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 50%, Makaron bezglutenowy świderki Lubella (mąka pszenna) 33%, Marchew 10%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Oregano suszone 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 1% - Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	- Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 120.00g - Masło extra łąciate (mleko) 10.00g Pasta twarogowa 100.00g składniki: Twaróg chudy Rolmlecz (mleko) 70%, Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 29%, Sól morską jodowaną 1% - Salata 20.00g - Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu (mleko) 130.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-09-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% - Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 60.00g - Masło extra Łaciatae (mleko) 10.00g - Polędwica z indyka 60.00g - Pomidor 100.00g - Kajzerki (pszenica) 60.00g - Jabłko 150.00g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%	Zupa grysikowa 2016 400.00g składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, Kasza manna (pszenica) 22%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Por 11%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny mielony 1% - Schab. pieczony 2016 130.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% - Kasza jęczmienna wiejska Cenos 180.00g - Warzywa gotowane 200.00g składniki: Marchew 50%, Kalafior 28%, Brokuły 20%, Olej rzepakowy tłoczony na zimno 2% - Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	- Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 120.00g - Masło extra Łaciatae (mleko) 10.00g - Serek puszysty naturalny Łaciaty (mleko) 100.00g - Salata 20.00g - Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%, Cytryna 1%	Maślanka Mrągowska naturalna Mlekoopol (mleko) 100.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2026-09-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
Makaron na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 10% - Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 120.00g - Masło extra Łaciatae (mleko) 10.00g Pasta twarogowa 100.00g składniki: Twaróg chudy Rolmlecz (mleko) 70%, Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 29%, Sól morską jodowaną 1% - Banan 150.00g - Salata 20.00g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%	- Zupa ziemniaczana IŻŻ (pszenica, seler korzeniowy) 400.00g - Dorsz z rusztu IŻŻ (mleko, ryba) 100.00g - Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 200.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Salatka z pomidorów 200.00g składniki: Pomidor 85%, Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 15% - Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	- Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 120.00g - Masło extra Łaciatae (mleko) 10.00g - Szynka z indyka 60.00g - Pomidor 100.00g - Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	Serek homogenizowany naturalny chudy (mleko) 100.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2026-09-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% - Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 60.00g - Kajzerki (pszenica) 60.00g - Masło extra Łaciaste (mleko) 10.00g - Kiełbasa szynkowa z indyka 60.00g - Salata 20.00g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2% - Jabłko 150.00g	Zupa jarzynowa na kurczaku 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnie 28%, Kurczak tuszka 21%, Marchew 11%, Kalafior 8%, Kapusta włoska 6%, Pietruszka korzeń 6%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 6%, Brokuły 5%, Por 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka liście 2% - Pulpet mięsno - ryżowy w sosie pomidorowym łatwostrawny 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 44%, Ryż biały 25%, Koncentrat pomidorowy 30% 15%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 5%, Marchew 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Pietruszka korzeń 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 1% - Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 250.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% - Warzywa gotowane 200.00g składniki: Marchew 50%, Kalafior 28%, Brokuły 20%, Olej rzepakowy tłoczony na zimno 2% - Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	- Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 120.00g - Masło extra Łaciaste (mleko) 10.00g - Szynka z piersi kurczaka 60.00g - Salata 20.00g - Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	Jogurt jagodowy 1.5% tłuszczu (mleko) 100.00g

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-09-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% - Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 60.00g - Kajzerki (pszenica) 60.00g - Masło extra Łaciaste (mleko) 10.00g - Ser twarogowy półtłusty (mleko) 100.00g - Banan 150.00g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2% - Salata 20.00g	Rosół z makaronem 2016 400.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny (jaja, pszenica) 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1% - Filet z indyka soute 2016 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 99%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0% - Ziemniaki średnie 200.00g - Marchewka gotowana 200.00g składniki: Marchew 95%, Olej rzepakowy tłoczony na zimno 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2% - Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	- Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 120.00g - Masło extra Łaciaste (mleko) 10.00g - Szynka pieczona 60.00g - Pomidor 100.00g - Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%, Cytryna 1%	Maślanka Mrągowska naturalna Mleko (mleko) 100.00g

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-09-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% - Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 60.00g - Kajzerki (pszenica) 60.00g - Masło extra Łaciaste (mleko) 20.00g Pasta twarogowo - tuńczykowa 100.00g składniki: Serek homogenizowany naturalny chudy (mleko) 54%, Tuńczyk w wodzie (ryba) 45%, Sól biała 1% - Pomidor 100.00g - Arbuz 130.00g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%	Krupnik tradycyjny z wkładką mięsną 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnie 43%, Wieprzowina łopatką 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 15%, Marchew 11%, Kasza jęczmienna perłowa 6%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Seler korzeniowy 2% - Makaron ze szpinakiem i indykiem 300.00g składniki: Makaron kokardki durum Knorr (jaja, mąka pszenna, gorczyca) 56% [składniki: mąka semolina z pszenicy durum (100%)], Mięso z piersi indyka bez skóry 28%, Szpinak 14%, Czosnek 2%, Sól morska jodowana 0% - Warzywa gotowane 200.00g składniki: Marchew 50%, Kalafior 28%, Brokuły 20%, Olej rzepakowy tłoczony na zimno 2% - Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanina kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	- Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 120.00g - Masło extra Łaciaste (mleko) 10.00g - szynka jana 60.00g - Salata 20.00g - Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu (mleko) 130.00g

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-09-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% - Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 60.00g - Kajzerki (pszenica) 60.00g - Masło extra Łaciaste (mleko) 10.00g - Polędwica z piersi indyka (mleko, soja, seler korzeniowy) 60.00g - Salata 20.00g - Nektarynka 130.00g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%	Zupa pomidorowa z makaronem 2016 400.00g składniki: Pietruszka korzeń 36%, Marchew 36%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Cebula 4%, Makaron dwujęczny (jaja, pszenica) 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Masło ekstra (mleko) 2%, Cukier 1%, Pietruszka liście 1% - Schab duszony 2016 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% - Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 250.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% - Marchewka gotowana 200.00g składniki: Marchew 95%, Olej rzepakowy tłoczony na zimno 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2% - Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanina kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	- Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 120.00g - Masło extra Łaciaste (mleko) 10.00g - Tymbaliki drobiowe 120.00g składniki: Kurczak tuszka 66%, Żelatyna 14%, Marchew 8%, Kukurydza Złocista Bonduelle 5%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 1%, Pieprz biały mielony PRYMAT 1% - Pomidor 100.00g - Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	Kefir 2% tłuszczu (mleko) 100.00g

Dzień: 10 - Środa, 2026-09-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
Makaron na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 10% - Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 60.00g - Kajzerki (pszenica) 60.00g - Masło extra łąciate (mleko) 10.00g pasta z białek 100.00g [składniki: białko jaja] - Pomidor 100.00g - Jabłko 100.00g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2%	Zupa koperkowa z ryżem bez laktozy 2016 400.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 17%, Ryż biały 16%, Napój sojowy oryginalny Alpro 10% [składniki: woda, obłuszczone ziarno soi (8 %), cukier, regulatory kwasowości (fosforany potasu), wapń, sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), jod, witaminy: B2, B12, D2], Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, Koper ogrodowy 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% Klopsiki drobiowe gotowane w sosie koperkowym 2016 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 66%, Bułki pszenne zwykłe 18%, Jaja kurze całe (jaja) 4%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Skrobia ziemniaczana (pszenica) 2%, Koper ogrodowy 2% - Kasza jęczmienna wiejska Cenos 180.00g Buraki gotowane doprawiane 2016 200.00g składniki: Burak 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1% - Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanina kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	- Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 120.00g - Masło extra łąciate (mleko) 10.00g - Kiełbasa szynkowa z kurczaka 60.00g - Salata 20.00g - Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	Serek homogenizowany owocowy (mleko) 100.00g

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-09-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% - Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 60.00g - Kajzerki (pszenica) 60.00g - Masło extra łąciate (mleko) 10.00g - Serek puszysty naturalny łąciaty (mleko) 60.00g - Salata 20.00g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2% - Jabłko 130.00g	Zupa jarzynowa na kurczaku 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnie 28%, Kurczak tuszka 21%, Marchew 11%, Kalafior 8%, Kapusta włoska 6%, Pietruszka korzeń 6%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 6%, Brokuły 5%, Por 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka liście 2% Potrawka z kurczaka 2016 150.00g składniki: Kurczak tuszka 66%, Marchew 11%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 9%, Pietruszka korzeń 5%, Por 2%, Seler korzeniowy 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Pieprz czarny mielony 0% - Ryż paraboiled Cenos 180.00g - Arbuz 150.00g - Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanina kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	- Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 120.00g - Masło extra łąciate (mleko) 10.00g - Szynka z piersi kurczaka 60.00g - Pomidor 100.00g - Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%, Cytryna 1%	Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 100.00g

Dzień: 12 - Piątek, 2026-09-18

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% - Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 60.00g - Kajzerki (pszenica) 60.00g - Masło extra Łaciate (mleko) 10.00g - Ser twarogowy półtłusty (mleko) 100.00g - Salata 20.00g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2% - Arbuz 130.00g	- Zupa ziemniaczana IŻŻ (pszenica, seler korzeniowy) 400.00g - Dorsz z rusztu IŻŻ (mleko, ryba) 100.00g - Ziemniaki z tłuszczem roślinnym IŻŻ 250.00g warzywa z wody 200.00g składniki: Marchew 60%, Kalafior gotowany z masłem IŻŻ (mleko, pszenica) 30%, Brokuły 10% - Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanaka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	- Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 120.00g - Masło extra Łaciate (mleko) 10.00g - Szynka wiśniowa 60.00g - Pomidor 100.00g - Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	Jogurt wiśniowy 1.5% tłuszczu (mleko) 100.00g

Dzień: 13 - Sobota, 2026-09-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
- Kasza manna na mleku 3.2% tłuszczu IŻŻ (mleko, pszenica) 350.00g - Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 60.00g - Kajzerki (pszenica) 60.00g - Masło extra Łaciate (mleko) 10.00g - Ser twarogowy półtłusty (mleko) 100.00g - Pomidor 100.00g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2% - Jabłko 130.00g - Dżem truskawkowy niskosłodzony 20.00g	Zupa jarzynowa z wkladką mięsną 2016 400.00g składniki: Porcja rosołowa z kurczaka 16%, Wieprzowina łopatką 16%, Marchew 16%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 10%, Ryż biały 8%, Brukselka 8%, Por 8%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Pieprz czarny mielony 0% Pulpety mięsno-ryżowe w sosie pomidorowym 2016 130.00g składniki: Szynka wieprzowa S 38%, Pulpa pomidorowa 25%, Ryż biały 15%, Cebula 6%, Śmietanka kremowa 30% tłuszczu (mleko) 4%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%, Marchew 2%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Pieprz ziółowy 0% - Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 250.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% - Marchewka gotowana 200.00g składniki: Marchew 95%, Olej rzepakowy tłoczony na zimno 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2% - Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanaka kompotowa tradycyjna HORTEX 11%	- Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 120.00g - Masło extra Łaciate (mleko) 10.00g Pasta twarogowa 100.00g składniki: Twaróg chudy Rolmlecz (mleko) 70%, Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 29%, Sól morską jodowaną 1% - Salata 20.00g - Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	Kefir 2% tłuszczu (mleko) 100.00g

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-09-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% - Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 60.00g - Kajzerki (pszenica) 60.00g - Masło extra Łaciate (mleko) 10.00g - Szynka z piersi kurczaka 60.00g - Salata 20.00g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kawa inka 2% - Banan 150.00g	Rosół z makaronem 2016 400.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny (jaja, pszenica) 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1% - Schab w sosie 2016 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100% - Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 250.00g składniki: Ziemniaki średnie 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% warzywa z wody 200.00g składniki: Marchew 60%, Kalafior gotowany z masłem IZZ (mleko, pszenica) 30%, Brokuły 10% - Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka kompotowa tradycyjna HORTEx 11%	- Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 120.00g - Masło extra Łaciate (mleko) 10.00g - Serek wiejski Krasnystaw (mleko) 100.00g - Pomidor 100.00g - Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%	Maślanka Mrągowska naturalna Mlekpól (mleko) 100.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-09-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2400	892.5	951.8	394.2	54	2292.6	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10042	3757.3	4018.4	1662.1	227.2	9665.1	95
Białko [g]	10%	120	38	45.4	21.3	3.8	108.7	91
Tłuszcz [g]	10%	80	27	15.7	10.5	1.8	55	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 26	13.9	7.5	5.4	1	28	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	20	6.7	4.2	0.1	0.5	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	20	1.5	2.5	0.1	0	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	76.8	50.5	29.1	7.2	163.7	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	287.5	126.82	164.25	53.62	5.58	350.28	122
Cukry [g]	10%	Maks: 57.5	25.62	16.12	2.19	3.78	47.71	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.97	14.27	0.25	0	19.49	78
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	21.63
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	24.03
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	54.34
Sód [mg]	10%	2000	1163.67	368.56	1123.09	56.7	2712.04	135
Potas [mg]	10%	3500	1487.32	1288.28	229.49	180	3185.1	91
Wapń [mg]	10%	850	534.34	275.77	13.53	153	976.65	115
Fosfor [mg]	10%	580	574.9	582.85	130.15	109.8	1397.71	240
Magnez [mg]	10%	307.5	114.4	108.65	24.51	15.3	262.86	85
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.53	4.69	0.58	0.09	7.9	121
Witamina A [µg]	25%	282.5	69.95	1726.85	4.64	0.75	1802.21	638
Witamina D [µg]	10%	10	0.43	0.11	0	0.02	0.58	5
witamina E [mg]	30%	4.5	1.74	2.19	0.17	0.02	4.13	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.71	0.41	0.04	0.03	1.21	244
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.92	0.75	0.08	0.18	1.94	389
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	5.62	5.08	5.99	0.11	16.83	292
Witamina C [mg]	55%	33.75	15.5	42.93	1.17	0.44	60.05	177
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	1.02	3.11	0.15	6.78	150

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-09-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2400	678.9	743.6	457.8	68	1948.3	81
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10042	2857.2	3124.5	1926.3	285.7	8193.8	81
Białko [g]	10%	120	27.1	36	24.1	4.5	91.9	77
Tłuszcz [g]	10%	80	20.2	21.2	15	2.7	59.2	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 26	11.2	2.6	6.4	1.6	21.9	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	20	3.2	10	0	0.8	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	20	1.2	6.3	0.1	0	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	39.2	104.1	0	10.8	154.2	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	287.5	99.87	111.17	56.95	6.34	274.34	96
Cukry [g]	10%	Maks: 57.5	12.02	26.9	4.42	5.53	48.89	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.62	18.52	1.08	0	25.23	101
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	20.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	29.48
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	49.65
Sód [mg]	10%	2000	829.77	682.74	992.16	51.3	2555.97	128
Potas [mg]	10%	3500	1042.54	3085.23	253.8	164.7	4546.28	130
Wapń [mg]	10%	850	613.99	199.89	8.1	139.05	961.04	113
Fosfor [mg]	10%	580	585.61	341.24	18.9	99.9	1045.66	180
Magnez [mg]	10%	307.5	103.33	155.41	7.2	13.5	279.44	91
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.47	7.21	0.45	0.13	10.27	158
Witamina A [μg]	25%	282.5	113.9	1895.58	17.25	0	2026.73	717
Witamina D [μg]	10%	10	0.09	0.09	0	0.04	0.23	2
witamina E [mg]	30%	4.5	0.5	5.05	0.85	0.03	6.44	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.28	0.43	0.05	0.03	0.8	161
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.85	0.41	0.03	0.16	1.46	292
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.78	7.16	0.85	0.11	9.91	173
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.47	51.29	10.35	0	71.11	211
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.3	1.89	2.75	0.14	6.38	142

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2400	849.8	746.4	411.4	70.7	2078.5	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10042	3578.1	3153.2	1735.4	298.4	8765.3	86
Białko [g]	10%	120	38.7	45.2	22.1	4.3	110.4	92
Tłuszcz [g]	10%	80	24.9	10.8	10.6	1.7	48.1	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 26	12.2	5.8	5.8	1	24.9	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	20	4.5	2.8	0	0.5	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	20	1.4	0.6	0	0	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	73.2	90.6	0	7	170.9	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	287.5	120.34	122.24	56.99	9.59	309.18	108
Cukry [g]	10%	Maks: 57.5	14.38	13.84	5.57	6.43	40.23	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.36	10.71	0.25	0.35	16.68	66
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	22.11
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	21.26
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	56.64
Sód [mg]	10%	2000	1078.4	356.77	1039.35	54.99	2529.52	127
Potas [mg]	10%	3500	1394.44	2076.45	24.29	209.43	3704.62	106
Wapń [mg]	10%	850	631.63	101.81	9.21	156.78	899.45	105
Fosfor [mg]	10%	580	658.56	503.47	3.79	113.49	1279.32	222
Magnez [mg]	10%	307.5	103.64	125.8	3.45	17.55	250.45	82
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.44	3.73	0.31	0.23	6.73	104
Witamina A [μg]	25%	282.5	129.21	513.42	1.95	9.65	654.24	232
Witamina D [μg]	10%	10	0.2	0.06	0	0.01	0.28	3
witamina E [mg]	30%	4.5	1.9	0.7	0.06	0.06	2.73	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.33	0.27	0	0.04	0.65	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1	0.39	0.01	0.2	1.61	323
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	4.83	9.95	0.03	0.16	14.98	261
Witamina C [mg]	55%	33.75	17.03	23.78	1.17	5.79	47.78	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.99	0.99	2.88	0.15	6.32	141

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-09-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2400	924.7	1270.3	565.3	43.8	2804.3	118
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10042	3892.5	5346.2	2363.9	184.5	11787.2	118
Białko [g]	10%	120	41.1	67.8	15.1	3.1	127.2	107
Tłuszcz [g]	10%	80	26.6	30.5	31	1.3	89.6	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 26	12.7	7.6	19.6	0.9	40.9	157
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	20	6.2	14.2	0	0	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	20	2.9	5.7	0	0	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	67.6	131.1	0	0	198.7	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	287.5	134.17	195.59	56.5	4.76	391.04	137
Cukry [g]	10%	Maks: 57.5	19.14	15.64	4.82	4.76	44.38	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	8.34	29.27	0.27	0	37.89	151
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	31.19
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	49.16
Sód [mg]	10%	2000	1210.69	330.29	871.32	72	2484.31	126
Potas [mg]	10%	3500	1545.78	1869.25	25.69	0	3440.74	98
Wapń [mg]	10%	850	639.34	189.53	9.62	0	838.5	98
Fosfor [mg]	10%	580	778.4	629.33	4.04	0	1411.79	244
Magnez [mg]	10%	307.5	151.67	128.98	3.53	0	284.19	92
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.81	5.78	0.31	0	9.92	153
Witamina A [µg]	25%	282.5	139.17	93.96	2.41	0	235.55	83
Witamina D [µg]	10%	10	0.2	1.06	0	0	1.27	13
witamina E [mg]	30%	4.5	2.61	4.06	0.06	0	6.73	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.49	1.34	0	0	1.83	368
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.01	0.6	0.01	0	1.64	329
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	4.43	12.46	0.03	0	16.94	295
Witamina C [mg]	55%	33.75	19.54	56.37	1.45	0	77.37	229
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.36	0.91	2.42	0.2	6.21	137

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-09-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2400	927.9	536.3	401.6	51.8	1917.7	80
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10042	3914.6	2252.3	1692.8	220.3	8080.2	80
Białko [g]	10%	120	44.2	30.7	19.7	8.2	103	86
Tłuszcz [g]	10%	80	21.6	18.5	10.8	0	51	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 26	12	4.4	5.6	0	22.1	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	20	3.2	7.5	0.4	0	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	20	0.7	4.7	0.3	0	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	40.3	65.7	31.3	0	137.3	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	287.5	141.08	65.51	56.73	4.68	268.01	94
Cukry [g]	10%	Maks: 57.5	33.18	9.52	4.48	4.68	51.87	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4	7.88	1.08	0	12.96	52
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	31.39
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	19.12
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	49.49
Sód [mg]	10%	2000	1272.67	205.37	956.07	36	2470.12	124
Potas [mg]	10%	3500	1315.06	2258.78	462.92	0	4036.77	116
Wapń [mg]	10%	850	623.62	69.23	13.63	0	706.49	83
Fosfor [mg]	10%	580	495.79	428.02	130.15	0	1053.96	181
Magnez [mg]	10%	307.5	113.59	119.81	25.94	0	259.34	84
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.57	3.42	0.92	0	5.93	91
Witamina A [μg]	25%	282.5	117.09	49.38	23.1	0	189.57	66
Witamina D [μg]	10%	10	0.1	1.36	0.04	0	1.51	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.71	5.1	0.86	0	6.68	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.26	0.36	0.07	0	0.69	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.96	0.28	0.13	0	1.38	276
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.44	8.38	4.05	0	13.88	241
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.76	41	10.35	0	61.11	181
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.53	0.57	2.65	0.1	6.17	137

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-09-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2400	910.8	876.9	394.2	56.4	2238.4	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10042	3837	3682.3	1662.1	237.9	9419.4	93
Białko [g]	10%	120	40.7	43	21.3	3.3	108.5	91
Tłuszcz [g]	10%	80	23.6	28.8	10.5	1.3	64.4	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 26	12.1	6.8	5.4	0.8	25.2	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	20	4.5	11.5	0.1	0.4	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	20	2.2	6.2	0.1	0	8.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	72.1	66.3	29.1	6.3	173.9	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	287.5	138.13	119.8	53.62	7.92	319.47	112
Cukry [g]	10%	Maks: 57.5	16.92	15.55	2.19	4.86	39.53	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	9	17.25	0.25	0.36	26.86	107
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	20.7
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	24.66
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	54.64
Sód [mg]	10%	2000	1567.32	437.69	1123.09	43.2	3171.31	158
Potas [mg]	10%	3500	1345.66	2983.6	229.49	153	4711.76	134
Wapń [mg]	10%	850	624.25	206.91	13.53	120.6	965.3	113
Fosfor [mg]	10%	580	742.75	555.63	130.15	86.4	1514.94	261
Magnez [mg]	10%	307.5	134.2	170.04	24.51	12.6	341.35	111
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.61	6	0.58	0.18	10.38	160
Witamina A [μg]	25%	282.5	114.55	141.83	4.64	2.09	263.13	94
Witamina D [μg]	10%	10	0.2	1.14	0	0.01	1.36	13
witamina E [mg]	30%	4.5	1.28	5.74	0.17	0.21	7.41	165
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.31	0.61	0.04	0.03	1	202
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.98	0.66	0.08	0.15	1.89	380
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	4.89	12.48	5.99	0.12	23.5	408
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.85	99.31	1.17	1.25	111.6	330
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.35	1.21	3.11	0.12	7.92	175

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-09-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2400	995.4	854.6	427.4	43.8	2321.3	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10042	4195.9	3598.7	1798.3	184.5	9777.7	97
Białko [g]	10%	120	47.2	55.8	18	3.1	124.2	104
Tłuszcz [g]	10%	80	25.5	20	14.3	1.3	61.2	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 26	14.2	4.1	5.7	0.9	25.1	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	20	5.4	8.7	0	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	20	1.3	5.2	0.1	0	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	55.6	159.3	0	0	214.9	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	287.5	146.52	121.37	57.09	4.76	329.76	115
Cukry [g]	10%	Maks: 57.5	32.21	16.56	4.45	4.76	58	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.03	17.06	1.09	0	23.19	92
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	22.69
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	25.53
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	51.78
Sód [mg]	10%	2000	834.59	390.48	884.83	72	2181.91	110
Potas [mg]	10%	3500	1467.43	2693.28	255.06	0	4415.78	126
Wapń [mg]	10%	850	713.71	168.81	12.34	0	894.88	105
Fosfor [mg]	10%	580	752.7	759.9	19.11	0	1531.71	264
Magnez [mg]	10%	307.5	129.11	176.68	8.73	0	314.53	102
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.19	5.97	0.6	0	8.78	135
Witamina A [µg]	25%	282.5	117.09	1375.29	17.62	0	1510.01	534
Witamina D [µg]	10%	10	0.24	1.89	0	0	2.13	21
witamina E [mg]	30%	4.5	1.09	3.81	0.85	0	5.77	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.31	0.53	0.05	0	0.9	180
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.37	0.67	0.03	0	2.08	417
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.99	16.99	0.85	0	19.83	346
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.76	29.17	10.57	0	49.51	146
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.31	1.08	2.45	0.2	5.45	121

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-09-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2400	977.6	1125.1	438.7	70.7	2612.3	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10042	4112.3	4749.8	1846	298.4	11006.6	109
Białko [g]	10%	120	45.8	63.4	22.5	4.3	136.1	114
Tłuszcz [g]	10%	80	31.7	20.4	14.9	1.7	68.7	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 26	16.9	5.1	6.4	1	29.5	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	20	5	8.3	0	0.5	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	20	2.3	2.6	0	0	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	67.9	75.4	0	7	150.4	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	287.5	130.21	178.31	53.78	9.59	371.91	129
Cukry [g]	10%	Maks: 57.5	17.53	17.13	2.08	6.43	43.19	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.99	12.88	0.25	0.35	19.48	78
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	21.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	24.6
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	53.83
Sód [mg]	10%	2000	1374.8	727.72	986.47	54.99	3143.99	157
Potas [mg]	10%	3500	1395.21	2074.29	24.29	209.43	3703.23	106
Wapń [mg]	10%	850	644.87	143.44	9.21	156.78	954.31	112
Fosfor [mg]	10%	580	743.1	521.27	3.79	113.49	1381.66	239
Magnez [mg]	10%	307.5	152.16	146.64	3.45	17.55	319.81	104
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.94	5.05	0.31	0.23	9.54	148
Witamina A [µg]	25%	282.5	254.89	630.89	1.95	9.65	897.39	317
Witamina D [µg]	10%	10	1.98	0.37	0	0.01	2.37	24
witamina E [mg]	30%	4.5	2.51	2.88	0.06	0.06	5.52	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.53	0.67	0	0.04	1.26	252
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.96	0.58	0.01	0.2	1.77	355
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	7.48	9.53	0.03	0.16	17.21	300
Witamina C [mg]	55%	33.75	18.67	64.15	1.17	5.79	89.78	265
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.81	2.02	2.74	0.15	7.85	174

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-09-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2400	911.7	808.9	530.8	45.3	2296.9	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10042	3840.8	3387.5	2234.2	190.5	9653.2	96
Białko [g]	10%	120	41.7	31.2	36.9	3	112.9	95
Tłuszcz [g]	10%	80	24	32	16.8	1.8	74.7	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 26	12.4	11.2	7.2	1	32	123
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	20	4.1	10.7	2.8	0.5	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	20	1.9	4.9	1.5	0	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	39.2	42.6	53.4	7.2	142.5	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	287.5	135.97	109.37	58.97	4.23	308.56	107
Cukry [g]	10%	Maks: 57.5	14.63	23.18	5.4	3.69	46.91	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.7	21.09	2.03	0	30.83	123
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	22.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	30.91
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	46.96
Sód [mg]	10%	2000	1490.19	384.18	758.84	34.2	2667.42	134
Potas [mg]	10%	3500	1203.46	2656.27	522.52	109.8	4492.07	128
Wapń [mg]	10%	850	626.14	241.67	26.6	92.7	987.13	116
Fosfor [mg]	10%	580	649.42	389.9	160.05	66.6	1265.99	218
Magnez [mg]	10%	307.5	126.46	156.52	27.45	9	319.44	104
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.41	5.13	1.55	0.09	10.19	157
Witamina A [µg]	25%	282.5	117.51	1993.79	18.93	0	2130.23	755
Witamina D [µg]	10%	10	0.16	0.12	1.06	0.02	1.38	14
witamina E [mg]	30%	4.5	2.39	6.52	1.22	0.02	10.16	225
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.27	0.5	0.11	0.02	0.91	182
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.9	0.46	0.16	0.11	1.65	331
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	2.11	7.75	5.58	0.07	15.52	270
Witamina C [mg]	55%	33.75	11.63	55.98	11.35	0	78.98	234
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.13	1.06	2.1	0.09	6.66	148

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-09-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2400	810.8	1189.2	401.4	99	2500.6	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10042	3416.2	5024.7	1690.3	417.8	10549.2	105
Białko [g]	10%	120	31.3	64.2	18.6	4.8	119.1	100
Tłuszcz [g]	10%	80	21.7	12.7	12.5	2.6	49.6	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 26	11.7	1.6	5.9	1.6	20.9	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	20	4	4.6	0.8	0	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	20	1.4	3.2	0.8	0	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	40.3	63.1	37.2	0	140.7	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	287.5	125.12	218.17	53.51	14.04	410.84	144
Cukry [g]	10%	Maks: 57.5	14.58	23.22	2.08	13.5	53.39	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.36	27.53	0.25	0	33.15	132
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.83
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	21.42
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	59.75
Sód [mg]	10%	2000	800.66	336.63	1010.61	39.6	2187.51	110
Potas [mg]	10%	3500	1194.73	1616.96	187.34	0	2999.04	85
Wapń [mg]	10%	850	631.54	224.11	13.63	0	869.29	102
Fosfor [mg]	10%	580	533.59	435.13	106.93	0	1075.66	185
Magnez [mg]	10%	307.5	87.58	102.69	18.2	0	208.48	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.22	6.49	0.7	0	9.43	145
Witamina A [µg]	25%	282.5	129.16	1002.55	9.6	0	1141.32	404
Witamina D [µg]	10%	10	0.16	0.36	0.04	0	0.57	6
witamina E [mg]	30%	4.5	1.9	2.93	0.16	0	5	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.33	0.33	0.04	0	0.71	143
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.91	0.39	0.11	0	1.43	286
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	2.2	11.85	1.33	0	15.4	267
Witamina C [mg]	55%	33.75	17.01	26.18	1.17	0	44.36	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.22	0.93	2.8	0.1	5.46	121

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2026-09-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2400	978.1	1050.6	409.2	54	2492	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10042	4107.8	4428.5	1725.3	227.2	10489	104
Białko [g]	10%	120	35.1	50.9	21.9	3.8	111.8	92
Tłuszcz [g]	10%	80	36.6	22.2	10.6	1.8	71.4	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 26	20.6	6.2	5.4	1	33.4	128
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	20	4.9	9	0.1	0.5	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	20	2.2	4.6	0.2	0	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	39.5	130.9	29.1	7.2	206.8	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	287.5	130.5	170.3	56.89	5.58	363.29	126
Cukry [g]	10%	Maks: 57.5	16.67	17.28	4.57	3.78	42.3	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.15	17.49	1.1	0	25.75	103
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	20.97
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	26.58
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	52.46
Sód [mg]	10%	2000	943.03	231.93	1129.62	56.7	2361.29	118
Potas [mg]	10%	3500	1096.5	1774.38	460.57	180	3511.46	100
Wapń [mg]	10%	850	633.22	149.97	17.72	153	953.93	112
Fosfor [mg]	10%	580	659.06	498.76	145.52	109.8	1413.16	244
Magnez [mg]	10%	307.5	127.73	103.48	30.17	15.3	276.69	91
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.16	4.84	0.91	0.09	9.02	139
Witamina A [µg]	25%	282.5	113.94	91.15	20.41	0.75	226.26	79
Witamina D [µg]	10%	10	0.16	2.48	0	0.02	2.67	27
witamina E [mg]	30%	4.5	1.69	2.97	0.97	0.02	5.66	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.42	0.46	0.09	0.03	1.01	204
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.92	0.58	0.1	0.18	1.8	362
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.47	13.83	6.81	0.11	22.24	387
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.02	54.69	10.63	0.44	74.8	222
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.61	0.64	3.13	0.15	5.9	131

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2026-09-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2400	906.5	637.6	403.1	54.8	2002	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10042	3819.5	2674.8	1698.4	231.2	8423.9	84
Białko [g]	10%	120	46.6	32.3	18.3	3.3	100.6	84
Tłuszcz [g]	10%	80	25.2	23.1	11.5	1.3	61.3	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 26	14.1	7.4	5.3	0.8	27.8	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	20	5.3	7.8	0	0.4	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	20	1.2	5.8	0.1	0	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	55.6	76.5	0	6.3	138.4	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	287.5	124.63	80.95	57	7.38	269.97	94
Cukry [g]	10%	Maks: 57.5	15.19	9.71	4.48	4.41	33.79	59
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.09	12.1	1.08	0.09	16.36	64
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	20.84
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	26.44
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	52.72
Sód [mg]	10%	2000	834.41	302.96	1154.95	44.1	2336.43	117
Potas [mg]	10%	3500	1086.28	2528.58	253.97	163.8	4032.64	115
Wapń [mg]	10%	850	712.63	110.05	12.99	120.6	956.28	113
Fosfor [mg]	10%	580	736.23	487.81	18.91	88.2	1331.15	229
Magnez [mg]	10%	307.5	86.9	147.28	9.03	13.5	256.72	83
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.89	3.85	0.63	0.18	6.56	101
Witamina A [µg]	25%	282.5	116.71	53.17	17.25	1.87	189.01	67
Witamina D [µg]	10%	10	0.24	1.83	0	0.01	2.09	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.9	4.97	0.85	0.04	6.78	151
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.34	0.36	0.05	0.03	0.8	159
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.26	0.34	0.03	0.16	1.81	363
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.57	7.89	0.85	0.14	10.46	182
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.54	31.9	10.35	1.12	52.92	157
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.31	0.84	3.2	0.12	5.84	129

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2026-09-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2400	920	1014.9	411.4	45.3	2391.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10042	3874.2	4248.8	1735.4	190.5	10049	99
Białko [g]	10%	120	43.7	45.5	22.1	3	114.5	95
Tłuszcz [g]	10%	80	26.5	43.9	10.6	1.8	82.9	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 26	14.6	13.3	5.8	1	34.8	133
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	20	5.6	20.5	0	0.5	26.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	20	1.4	6	0	0	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.1	92.2	0	7.2	157.5	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	287.5	129.48	118.82	56.99	4.23	309.53	107
Cukry [g]	10%	Maks: 57.5	28.85	17.28	5.57	3.69	55.39	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.92	19.21	0.25	0	25.39	102
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	21.37
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	30.97
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	47.66
Sód [mg]	10%	2000	800.97	763.99	1039.35	34.2	2638.53	132
Potas [mg]	10%	3500	1199.68	2494.62	24.29	109.8	3828.4	109
Wapń [mg]	10%	850	612.46	206.47	9.21	92.7	920.85	108
Fosfor [mg]	10%	580	656.17	552.7	3.79	66.6	1279.27	220
Magnez [mg]	10%	307.5	84.79	145.35	3.45	9	242.59	79
Żelazo [mg]	10%	6.5	2.16	5.13	0.31	0.09	7.7	118
Witamina A [µg]	25%	282.5	73.88	920.27	1.95	0	996.1	353
Witamina D [µg]	10%	10	0.25	0.73	0	0.02	1.01	10
witamina E [mg]	30%	4.5	1.97	4.98	0.06	0.02	7.04	156
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.31	1	0	0.02	1.34	268
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.16	0.64	0.01	0.11	1.93	388
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	2.22	9.56	0.03	0.07	11.9	207
Witamina C [mg]	55%	33.75	17.86	44.92	1.17	0	63.95	189
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.22	2.12	2.88	0.09	6.59	146

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2026-09-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2400	980	1006.2	440.4	43.8	2470.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10042	4131.8	4228	1853	184.5	10397.5	103
Białko [g]	10%	120	43.7	62.3	19.4	3.1	128.6	107
Tłuszcz [g]	10%	80	23.1	32	14.5	1.3	71	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 26	12	10	8.3	0.9	31.3	120
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	20	4.2	9.6	0	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	20	2.1	5.5	0.1	0	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	68.4	126.5	0	0	194.9	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	287.5	153.52	125.39	58.48	4.76	342.16	119
Cukry [g]	10%	Maks: 57.5	29.8	13.34	5.77	4.76	53.7	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	8.59	16.71	1.08	0	26.39	105
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	22.27
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	26.84
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	50.9
Sód [mg]	10%	2000	1583.79	367.36	841.75	72	2864.91	143
Potas [mg]	10%	3500	1691.53	2424.51	253.97	0	4370.02	124
Wapń [mg]	10%	850	628.03	159.84	12.99	0	800.87	95
Fosfor [mg]	10%	580	770.02	572.28	18.91	0	1361.22	235
Magnez [mg]	10%	307.5	176.86	153.03	9.03	0	338.92	111
Żelazo [mg]	10%	6.5	3.64	5.8	0.63	0	10.08	155
Witamina A [μg]	25%	282.5	116.98	1371.68	17.25	0	1505.91	533
Witamina D [μg]	10%	10	0.16	1.92	0	0	2.09	21
witamina E [mg]	30%	4.5	1.16	3.93	0.85	0	5.95	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.34	0.54	0.05	0	0.93	186
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.06	0.57	0.03	0	1.67	335
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	8.6	13.35	0.85	0	22.8	397
Witamina C [mg]	55%	33.75	9.69	45.21	10.35	0	65.26	194
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.39	1.02	2.33	0.2	7.16	159

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2400	2311.9	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10042	9732.7	96
Białko [g]	10%	120	114.1	95
Tłuszcz [g]	10%	80	64.9	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 26	28.4	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	20	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	20	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	167.5	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	287.5	329.88	115
Cukry [g]	10%	Maks: 57.5	47.09	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	24.26	97
% energii z białka	10%	20	-	22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	26
% energii z węglowodanów	10%	50	-	52
Sód [mg]	10%	2000	2593.23	130
Potas [mg]	10%	3500	3927	112
Wapń [mg]	10%	850	906.07	106
Fosfor [mg]	10%	580	1310.23	226
Magnez [mg]	10%	307.5	282.49	92
Żelazo [mg]	10%	6.5	8.74	135
Witamina A [µg]	25%	282.5	983.4	348
Witamina D [µg]	10%	10	1.4	14
witamina E [mg]	30%	4.5	6.14	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	1	202
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	1.72	345
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	16.53	288
Witamina C [mg]	55%	33.75	67.76	200
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.48	144