

Plan żywieniowy: przedszkole 18-30listopad

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-11-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: przedszkole busko (grupa) [właściciel: cateringalbla] 1. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 240) przedszkola busko
Norma na energię dla podanej grupy:	1400 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	75%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-11-18		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
<ol style="list-style-type: none"> Chleb firmowy pszenno-żytni borków 60.00g [składniki: mąka pszenna,mąka żytnia, drożdże,sól,jaja, soja orzeszki ziemne] Masło chmielnickie 10.00g [składniki: śmietana pasteryzowana 30%] Parówki polanki 80.00g [składniki: kiełbasa wieprzowa wędzona,mięso wieprzowe 80%, woda ,sól, skrobia ziemniaczana, błonnik grochowy, regulator kwasowości] Ogórek 40.00g Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% Rzodkiewka 10.00g Sos keczup 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa krem paprykowo-pomidorowa 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 20%, Woda wodociągowa 20%, Pomidory całe Dawtona 16%, Papryka czerwona 12%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 8%, Marchew 4%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 1% Ryż z jabłkami 250.00g składniki: Jabłko 68%, Ryż biały 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cynamon mielony 2% Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Panekjki 60.00g [składniki: mąka pszenna,kefir(mleko serwatka w proszku,, mleko odtłuszczone w proszku)pasteryzowane jaja płynne, cukier, olej rzepakowy, substancje spulchniające, aromat wanilijowy]
Dzień: 2 - Wtorek, 2024-11-19		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
<ol style="list-style-type: none"> Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20% Masło chmielnickie 10.00g [składniki: śmietana pasteryzowana 30%] Bułka kejszerka borków 60.00g [składniki: maka pszenna,woda, drożdże piekarnicze, olej słonecznikowy, sól, przeciwutleniacze] Pierś gotowana z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka93%,skrobia ziemniaczana , sól, przeciwutleniacz.Może zawiera alergeny: gorczyca, mleko łącznie z laktozą, seler i soja] Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% Pomidor coctajlowy 40.00g Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z ryżem zabeliana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Ryż biały 15%, Marchew 9%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 7%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 2%, Cebula 1%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Ziemniaki średnio 130.00g Woda z cytryną 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4% Pałka z kurczaka 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 94%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 4%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 2% Marchewka z groszkiem 70.00g składniki: Marchew 79%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 100.00g

Dzień: 3 - Środa, 2024-11-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Chleb firmowy pszenno-żytni borków 60.00g [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, jaja, soja orzeszki ziemne] Masło chmielnickie 10.00g [składniki: śmietana pasteryzowana 30%] Ser złota gouda 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoten] Kawa zbożowa naturalna na mleku 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Pomidor 40.00g Ogórek 20.00g Południca z piersi indyka 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 250.00g składniki: Woda wodociągowa 25%, Mleko 2% Łaciate 25%, Mięso udziec z indyka bk/bs 12%, Ogórek kwaszony 10%, Ziemniaki średnio 7%, Woda wodociągowa 7%, Marchew 5%, Śmietana 18% tłuszczu 2%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 2%, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie CAŁE 1% Gulasz z fileta z warzywami 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 57%, Cebula 11%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 11%, Papryka czerwona mrożona 11%, Mąka pszenna typ 500 6%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 3% Ziemniaki średnio 130.00g Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka maślana borków 80.00g [składniki: mąka pszenna , woda, margaryna 80%(oleje roślinne, rzepakowe)regulator kwasowości, cukier , jaja,drożdże piekarnicze, sól, przeciwutleniacze]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-11-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Chleb firmowy pszenno-żytni borków 60.00g [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, jaja, soja orzeszki ziemne] Masło chmielnickie 10.00g [składniki: śmietana pasteryzowana 30%] Pasztet indykpol 60.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 47% w tym indyk26%, wątróbka drobiowa, kasza manna(z pszenicy)skrobia ziemniaczana, sól, pieprz ,jaj kurze w proszku, białko sojowe. produkt może zawierać mleko, gorczyce] Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1% Ogórek kwaszony 40.00g Szczypiorek 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa brokułowa z ziemniakami 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki średnio 15%, Brokuły 11%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Por 3%, Pieprz czarny MIELONY 2% Pulpety z mięsa mieszanego. gotowane 90.00g składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Wołowina pieczeń 30%, Bułki pszenne zwykłe 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Jaja kurze całe 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3% Woda z cytryną 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4% Kasza jęczmienna pęczak 100.00g Warzywa gotowane rw 70.00g składniki: Brokuły mrożone 35%, Kalafior mrożony 35%, Marchew mrożona 30% Sos pomidorowy 20.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 48%, Cebula 27%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pieprz czarny MIELONY 3%, Bazylia suszona 3%, Oregano suszone 3%, Czosnek 2%, Cukier 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt owocowy jogobella 150.00g [składniki: jogurt, cukier, owoce 5%, aromat, zawiera składniki pochodzące z mleka oraz żywe kultury bakterii]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Twarożek z jogurtem naturalnym na słodko 2016 50.00g składniki: Ser twarogowy chudy 58%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 33%, Cukier 8% Masło chmielnicie 10.00g [składniki: śmietana pasteryzowana 30%] Bułka grahamka borków 60.00g [składniki: mąka pszenna (w tym graham 45,8%), woda, mąka żytnia, sól, kminek] Dżem truskawkowy niskosłodzony helcom 20.00g [składniki: truskawka , woda, cukier, substancja żelująca, kwas cytrynowy] Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 27%, Marchew 21%, Kalafior 19%, Pietruszka korzeń 10%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 8%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Mleko 2% Łaciata 4%, Seler korzeniowy 3%, Por 2%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 1% Paluszki rybne panierowane tiko 100.00g [składniki: mintaj 53%, panierka sypka(mąka pszenna,sól,przyprawy, woda,, grysik ryżowy,skrobia ziemniaczana,jaja,soja ,mleko,seler , gorczyca)] Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Ziemniaki średnio 130.00g Tarta marchewka z jabłkiem 2016 70.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 49%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Oponka borków 80.00g [składniki: mąka pszenna, jajko, drożdże,woda,cukier,sól, margaryna(oleje roślinne(palmowy, rzepakowy), przeciwutleniacze , regulator kwasowości, cukier , regulator kwasowości)]

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-11-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20% Chleb firmowy pszenno-żytni borków 60.00g [składniki: mąka pszenna,mąka żytnia, drożdże,sól,jaja, soja orzeszki ziemne] Masło chmielnicie 10.00g [składniki: śmietana pasteryzowana 30%] Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Jaja kurze całe 85%, Majonez Kielecki 5%, Musztarda 5%, Pieprz czarny MIELONY 3%, Szczypiorek 2% Pomidor 30.00g Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2% Ogórek 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 2016 250.00g składniki: Marchew 26%, Kasza jęczmienna perłowa 20%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 13%, Koper ogrodowy 7%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 7%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2% Pierogi z mięsem fami 220.00g składniki: Wołowina pieczeń 33%, Wieprzowina topatka 33%, Mąka pszenna typ 500 17%, Margaryna RAMA 100% roślinna 5%, Jaja kurze całe 5%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Woda z cytryną 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus warzywny tymbark 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 69%,sok z czerwonych buraków z zagęszczonego soku 20%, przecier truskawkowy 10%sok jabłkowy z zagęszczonego soku]

Dzień: 7 - Wtorek, 2024-11-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Bułka kejzerka borków 60.00g [składniki: maka pszenna,woda, drożdże piekarnicze, olej słonecznikowy, sól, przeciwutleniacze] Masto chmielnicie 10.00g [składniki: śmietana pasteryzowana 30%] Piersz maślana 30.00g [składniki: wędlina drobiowa z połączeniem kawałków mięsa parzonego, woda,mięso z fileta z 56% piersi indyka,skrobia ziemniaczana,substancje żelujące,stabilizatory,, błonnik pszenny,regulator kwasowości,skrobia grochowa, ,przeciwutleniacze, sól, wzmacniacz smaku] Papryka czerwona 40.00g Sałata 10.00g Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% Serek topiony lactima plasterki 20.00g [składniki: woda, mleko w proszku odtłuszczone, masło, sery 50% , serwatka w proszku z mleka , sól] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Ryż biały 15%, Marchew 9%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 7%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 2%, Cebula 1%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, Cebula 4%, Pieprz czarny MIELONY 2%, Tymianek 2%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 2%, Zioła prowansalskie 2%, Kolendra 2% Ziemniaki średnio 130.00g Buraki gotowane 70.00g składniki: Burak 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 1% Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka z serem i morela borków 80.00g [składniki: maka pszenna, woda, margaryna 80%(oleje roślinne,9 palmowe,rzepakowe)regulator kwasowości, aromat, barwnik, cukier, jaja, drożdże piekarnicze, sól,, przeciwutleniacze,ser (ser twarogowy, jaja, mąka ziemniaczana) , morela (powidła morelowe)] Mandarynki 60.00g

Dzień: 8 - Środa, 2024-11-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Chleb firmowy pszenno-żytni borków 60.00g [składniki: mąka pszenna,mąka żytnia, drożdże,sól,jaja, soja orzeszki ziemne] Masto śmietankowe 10.00g Pasta z ciecierzycy rw 50.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 77%, Pomidory suszone w oleju S 8%, Koncentrat pomidorowy Dawtona 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ogórek kwaszony 50.00g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% Polędwica delikatna spiżarnia rw 15.00g [składniki: mięso z kurczaka 87%,miso wieprzowe 20%sól, cukier, przyprawy naturalne, produkt bezglutenowy, substancja konserwująca azotan sodu] 	<ol style="list-style-type: none"> Zalewajka z jajkiem 250.00g składniki: Marchew 24%, Ziemniaki średnio 23%, jajo kurze 14%, Pietruszka korzeń 12%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 9%, barszcz biały babuni 5% [składniki: woda , maka żytnia,czosnek], Seler korzeniowy 3%, Majeranek suszony 3%, Cebula 2%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Czosnek 1% Risotto z mięsem i warzywami 2016 220.00g składniki: Wieprzowina łopatka 39%, Ryż biały 23%, Marchew 17%, Pietruszka korzeń 7%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Seler korzeniowy 3% Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Musli domowe 2016 150.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki owsiane 27%, Płatki pszenne 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%

Dzień: 9 - Czwartek, 2024-11-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Chleb firmowy pszenno-żytni borków 60.00g [składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, jaja, soja orzeszki ziemne] Masło chmielnickie 10.00g [składniki: śmietana pasteryzowana 30%] Ser złota gouda 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoten] Ogórek 40.00g Szcypiorek 10.00g Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem domowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 39%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 16%, Makaron dwujajeczny 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 2%, Por 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Ziemniaki wczesne 130.00g Kotlet mielony z mięsa mieszanego. smażony 2016 90.00g składniki: Wieprzowina łopatka 45%, Wołowina pieczeń 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułki pszenne zwykłe 7%, Cebula 7%, Bułka tarta 7%, Jaja kurze całe 4%, Skrobia ziemniaczana 2% Fasola szparagowa 70.00g Woda z cytryną 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Chałka 100.00g [składniki: Składniki: mąka PSZENNA, woda, margaryna 80%: [oleje roślinne (palmowy, rzepakowy), woda, emulgatory (E-471, E[322) regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, barwnik (β-karoten)], cukier, JAJA, drożdże piekarskie, sól, przeciwutleniacz: [kwas askorbinowy]. Może zawierać: SEZAM i produkty pochodne, SOJA i produkty pochodne, MLEKO i produkty pochodne, ORZECHY włoskie, arachidowe i produkty pochodne, JAJA i produkty pochodne] Mleko łaciąte 3,5% 200.00g [składniki: wapń 125mg]

Dzień: 10 - Piątek, 2024-11-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Bułka grahamka borków 80.00g [składniki: mąka pszenna (w tym graham 45,8%), woda, mąka żytnia, sól, kminek] Masło chmielnickie 10.00g [składniki: śmietana pasteryzowana 30%] Pasta z tuńczyka i jajek 2016 60.00g składniki: Jaja kurze całe 45%, Tuńczyk w oleju 36%, Szcypiorek 9%, Śmietana 18% tłuszczu 9% Papryka zielona 50.00g Herbata czarna bez cukru 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa zabelana 2016 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Kalafior 11%, Pomidor 11%, Marchew 9%, Śmietana 18% tłuszczu 8%, Fasola szparagowa 5%, Kapusta biała 4%, Por 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 3%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Pietruszka liście 1% Paluszki rybne panierowane tiko 90.00g [składniki: mintaj 53%, panierka sypka(maka pszenna, sól, przyprawy, woda,, grysik ryżowy, skrobia ziemniaczana, jaja, soja , mleko, seler , gorczyca)] Ziemniaki średnio 130.00g Warzywa gotowane rw 70.00g składniki: Brokuły mrożone 35%, Kalafior mrożony 35%, Marchew mrożona 30% Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 150.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-11-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	413.5	444.5	0	858.1	81
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4175	1724.5	1872.6	0	3597.1	81
Białko [g]	10%	12	13.3	10.7	0	24	200
Tłuszcz [g]	10%	33	26.3	10.2	0	36.6	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.915	11.7	0.9	0	12.7	1394
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.915	0	5	0	5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.915	0	3.1	0	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	0	15.4	0	15.4	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	31.21	81.02	0	112.24	65
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	2.67	20.73	0	23.4	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	0.69	7.54	0	8.24	79
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	7.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	26.03
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	33.13
Sód [mg]	10%	750	974.16	437.24	0	1411.41	188
Potas [mg]	10%	2325	96.53	701.49	0	798.02	34
Wapń [mg]	10%	600	14.35	37.32	0	51.68	8
Fosfor [mg]	10%	307.5	15.31	149.01	0	164.32	53
Magnez [mg]	10%	82.5	7.85	34.41	0	42.26	52
Żelazo [mg]	10%	3	0.42	1.78	0	2.2	74
Witamina A [µg]	25%	225	17.07	55.72	0	72.79	33
Witamina D [µg]	10%	7.5	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	3.29	0	3.44	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.01	0.14	0	0.16	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.01	0.12	0	0.14	40
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.11	2.08	0	2.2	49
Witamina C [mg]	55%	30	3.38	33.43	0	36.82	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	2.7	1.21	0	3.52	209

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-11-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	505.1	420.4	44.6	970.2	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4175	2127.7	1772.5	188.3	4088.6	92
Białko [g]	10%	12	18.6	27.2	0.3	46.2	385
Tłuszcz [g]	10%	33	14	8.3	0.3	22.8	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.915	7.6	2.2	0	9.8	1080
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.915	1.4	2.7	0	4.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.915	0.4	2	0	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	14.4	89.4	0	103.8	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	77.55	62.94	10.89	151.38	88
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	4.21	9.6	8.73	22.55	66
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	3.09	7.97	1.8	12.87	122
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.64
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	16.77
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	68.59
Sód [mg]	10%	750	1019.7	436.16	1.8	1457.66	194
Potas [mg]	10%	2325	311	1300.37	120.6	1731.97	74
Wapń [mg]	10%	600	225.67	82.76	3.6	312.04	53
Fosfor [mg]	10%	307.5	174.7	183.18	8.1	365.98	120
Magnez [mg]	10%	82.5	26.57	64.89	2.7	94.16	114
Żelazo [mg]	10%	3	0.75	2.3	0.27	3.33	111
Witamina A [µg]	25%	225	2.47	28.9	6.9	38.28	17
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.01	0	0.04	0
witamina E [mg]	30%	4.5	0.16	1.42	0.34	1.92	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.06	0.2	0.02	0.29	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.31	0.17	0.02	0.51	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.26	3.13	0.14	3.53	79
Witamina C [mg]	55%	30	1.48	19.03	4.13	24.66	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	2.83	1.21	0	3.64	216

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-11-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	405.1	325.6	182.2	913	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4175	1697.5	1373.7	769.5	3840.8	87
Białko [g]	10%	12	19.8	27.9	4.2	52.1	434
Tłuszcz [g]	10%	33	19.3	6.6	3.9	30	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.915	11.6	2.3	1.7	15.7	1721
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.915	1.1	1	0	2.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.915	0.1	0.9	0	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	14.1	67.5	0	81.6	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	38.04	40.42	32.4	110.87	65
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	10.43	7.7	3.96	22.1	66
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	0.53	3.99	0	4.52	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	21.11
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	27.02
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.87
Sód [mg]	10%	750	748.47	299.36	126.72	1174.55	157
Potas [mg]	10%	2325	372.84	935.84	0	1308.68	56
Wapń [mg]	10%	600	460.7	38.59	0	499.3	83
Fosfor [mg]	10%	307.5	163.46	111.35	0	274.82	89
Magnez [mg]	10%	82.5	25.49	51.48	0	76.98	93
Żelazo [mg]	10%	3	0.39	1.35	0	1.74	58
Witamina A [µg]	25%	225	9.57	23.58	0	33.15	14
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0	0	0.04	0
witamina E [mg]	30%	4.5	0.46	0.34	0	0.8	18
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.08	0.13	0	0.22	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.3	0.1	0	0.4	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.53	2.29	0	2.83	63
Witamina C [mg]	55%	30	5.74	12.7	0	18.45	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	2.07	0.83	0.35	2.93	174

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-11-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	332	550.8	112.7	995.6	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4175	1389.6	2321.2	474.5	4185.4	95
Białko [g]	10%	12	11.2	24.2	4.7	40.1	335
Tłuszcz [g]	10%	33	16.9	11.9	3.6	32.5	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.915	7.3	3.3	2.4	13	1429
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.915	0	4.2	0	4.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.915	0	2	0	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	0	45.4	0	45.4	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	33.91	91.71	15.25	140.88	83
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	3.14	6.59	14.44	24.18	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	0.47	10.12	0	10.6	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	31.5
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	52.54
Sód [mg]	10%	750	923.66	135.6	75.6	1134.86	151
Potas [mg]	10%	2325	62.86	1033.62	0	1096.49	47
Wapń [mg]	10%	600	20.44	88.09	0	108.53	18
Fosfor [mg]	10%	307.5	15.18	358.45	0	373.64	122
Magnez [mg]	10%	82.5	19.56	92.25	0	111.81	136
Żelazo [mg]	10%	3	0.42	4.3	0	4.73	158
Witamina A [μg]	25%	225	8.2	48.44	0	56.64	26
Witamina D [μg]	10%	7.5	0	0.33	0	0.33	4
witamina E [mg]	30%	4.5	0.11	1.82	0	1.93	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.01	0.39	0	0.4	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.01	0.31	0	0.32	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.1	5.52	0	5.62	125
Witamina C [mg]	55%	30	3.44	30.76	0	34.2	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	2.56	0.37	0.21	2.83	168

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	383.4	441.4	234.2	1059.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4175	1611.8	1858	988.3	4458.2	101
Białko [g]	10%	12	16.9	20.7	5.9	43.6	364
Tłuszcz [g]	10%	33	12.3	11.1	5.9	29.3	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.915	7.4	2	3.6	13	1431
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.915	1.3	0.5	0	1.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.915	0.7	0.4	0	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	15.8	13.4	0	29.2	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	53.3	68.9	39.31	161.51	94
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	12.31	12.48	0	24.8	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	4.32	8.62	0	12.94	123
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.54
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	24.8
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.66
Sód [mg]	10%	750	359.31	440.67	86.4	886.39	119
Potas [mg]	10%	2325	438.55	1366.85	0	1805.41	78
Wapń [mg]	10%	600	277.8	70.94	0	348.74	58
Fosfor [mg]	10%	307.5	338.36	213.61	0	551.97	179
Magnez [mg]	10%	82.5	62.08	75.78	0	137.87	167
Żelazo [mg]	10%	3	1.53	2.27	0	3.81	127
Witamina A [µg]	25%	225	38.59	482.2	0	520.8	231
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.05	0.01	0	0.06	1
witamina E [mg]	30%	4.5	0.47	0.96	0	1.43	32
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.19	0.26	0	0.46	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.48	0.23	0	0.71	191
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	2.36	4.42	0	6.79	151
Witamina C [mg]	55%	30	1.98	36.63	0	38.61	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	0.99	1.22	0.24	2.21	131

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2024-11-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	595.1	697	42.2	1334.3	127
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4175	2499.7	2922.6	178.8	5601.2	127
Białko [g]	10%	12	24	37.6	0.5	62.1	519
Tłuszcz [g]	10%	33	22.4	28.3	0.4	51.2	155
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.915	10.7	8.8	0	19.6	2152
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.915	4.3	10.3	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.915	0.9	2.8	0	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	190.3	126.1	0	316.5	141
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	75.77	77.3	9	162.07	94
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	4.95	3.81	9	17.76	51
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	2.85	8.87	0	11.72	111
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.28
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	26.7
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.02
Sód [mg]	10%	750	1031.11	510.39	3.6	1545.1	205
Potas [mg]	10%	2325	654.2	1259.74	0	1913.94	82
Wapń [mg]	10%	600	417.57	84.68	0	502.26	84
Fosfor [mg]	10%	307.5	398.31	491.06	0	889.38	290
Magnez [mg]	10%	82.5	53.15	93.07	0	146.23	177
Żelazo [mg]	10%	3	1.84	5.15	0	7	234
Witamina A [μg]	25%	225	113.08	890	0	1003.09	446
Witamina D [μg]	10%	7.5	0.84	0.87	0	1.71	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0.75	1.88	0	2.63	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.15	0.64	0	0.8	214
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.78	0.53	0	1.32	353
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.67	9.07	0	9.74	217
Witamina C [mg]	55%	30	5.61	15.92	0	21.54	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	2.86	1.41	0.01	3.86	230

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2024-11-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	270.9	409	225.5	905.5	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4175	1139	1727	951.5	3817.6	86
Białko [g]	10%	12	12	27.4	5.5	45	377
Tłuszcz [g]	10%	33	9.6	6.4	5	21.1	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.915	8.6	1.6	2.1	12.3	1354
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.915	0	2.3	0	2.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.915	0.1	1.5	0	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	0	62.9	0	62.9	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	34.47	63.77	39.88	138.13	80
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	3.06	12.53	9.86	25.46	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	0.84	6.82	1.02	8.7	83
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	22.11
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.71
Sód [mg]	10%	750	605.43	152.95	161.82	920.2	123
Potas [mg]	10%	2325	104	1451.54	102.05	1657.6	70
Wapń [mg]	10%	600	10.75	86.88	16.2	113.84	19
Fosfor [mg]	10%	307.5	13.06	352.56	9.71	375.34	122
Magnez [mg]	10%	82.5	6.23	88.99	9.18	104.4	127
Żelazo [mg]	10%	3	0.42	3.16	0.16	3.75	125
Witamina A [μg]	25%	225	44.17	32.25	13.86	90.29	40
Witamina D [μg]	10%	7.5	0	0.01	0	0.01	0
witamina E [mg]	30%	4.5	0.84	1.45	0.08	2.38	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.01	0.24	0.05	0.3	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.04	0.27	0.01	0.33	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.56	12.06	0.1	12.72	283
Witamina C [mg]	55%	30	26.5	19.35	8.31	54.17	181
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.68	0.42	0.44	2.3	137

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2024-11-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	388.3	586.3	514	1488.7	142
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4175	1631	2452.4	2168.6	6252.1	142
Białko [g]	10%	12	15.4	23.7	12.2	51.4	429
Tłuszcz [g]	10%	33	15.1	28.6	8.7	52.4	159
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.915	6.2	7.1	1.4	14.7	1616
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.915	3.1	14.5	2.1	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.915	1.1	4.7	4.3	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	14.1	74.3	0	88.4	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	47.99	62.33	101.85	212.18	124
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	2.4	8.25	6.06	16.72	49
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	0.92	7.7	10.29	18.93	180
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.88
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	31.43
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.7
Sód [mg]	10%	750	925	176.04	813.37	1914.42	254
Potas [mg]	10%	2325	293.37	1042.01	401.37	1736.76	75
Wapń [mg]	10%	600	219.86	89.36	45.34	354.57	60
Fosfor [mg]	10%	307.5	163.91	302.35	324.06	790.33	256
Magnez [mg]	10%	82.5	40.52	64.7	94.68	199.91	242
Żelazo [mg]	10%	3	0.35	2.7	3.33	6.39	213
Witamina A [µg]	25%	225	43.13	479.25	0.51	522.9	232
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.54	0	0.58	7
witamina E [mg]	30%	4.5	0.81	3.45	0.8	5.07	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.06	0.57	0.2	0.83	224
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.29	0.35	0.12	0.76	205
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.25	4.63	1.08	5.97	133
Witamina C [mg]	55%	30	1.78	16.08	0.2	18.07	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	2.56	0.48	2.25	4.78	284

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2024-11-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	294.7	529.5	113.5	937.8	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4175	1233.2	2219.3	474.8	3927.3	89
Białko [g]	10%	12	10.8	26.7	5.7	43.3	361
Tłuszcz [g]	10%	33	15.2	22.1	6.3	43.7	132
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.915	9.3	5.1	3.9	18.3	2009
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.915	0	10.9	0	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.915	0	4.4	0	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	0	91.2	0	91.2	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	28.62	59.22	8.46	96.31	57
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	1.08	5.62	8.46	15.17	44
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	0.4	6.86	0	7.27	69
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	44.76
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	36.84
Sód [mg]	10%	750	530.37	169.89	72	772.27	104
Potas [mg]	10%	2325	67.82	1226.24	0	1294.06	56
Wapń [mg]	10%	600	261.04	97.11	0	358.16	60
Fosfor [mg]	10%	307.5	12.97	349.06	0	362.03	118
Magnez [mg]	10%	82.5	6.68	87.94	0	94.63	115
Żelazo [mg]	10%	3	0.33	3.94	0	4.28	142
Witamina A [µg]	25%	225	5.47	52.21	0	57.69	25
Witamina D [µg]	10%	7.5	0	1.08	0	1.08	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	2.71	0	2.87	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.01	0.44	0	0.46	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.02	0.41	0	0.43	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.09	7.5	0	7.6	169
Witamina C [mg]	55%	30	3.28	23.89	0	27.18	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.47	0.47	0.2	1.93	115

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2024-11-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	348.6	447.4	131.3	927.4	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4175	1461.4	1880	556.6	3898.1	89
Białko [g]	10%	12	15.7	17.4	1.3	34.5	287
Tłuszcz [g]	10%	33	13.9	14.1	0.4	28.4	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.915	6.6	4.4	0.1	11.2	1233
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.915	1.9	1.7	0	3.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.915	1.9	0.4	0	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	100.9	17.5	0	118.5	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	43.06	66.62	31.72	141.41	83
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	3.19	5.89	25.92	35	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	5.84	7.87	2.29	16.01	153
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	22.34
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	65.07
Sód [mg]	10%	750	479.74	368.23	1.35	849.33	113
Potas [mg]	10%	2325	342.9	1387.72	533.25	2263.88	98
Wapń [mg]	10%	600	50.11	86.91	8.1	145.12	23
Fosfor [mg]	10%	307.5	261.72	194.73	27	483.45	157
Magnez [mg]	10%	82.5	63.5	75.48	44.55	183.54	222
Żelazo [mg]	10%	3	2.87	2.34	0.54	5.75	192
Witamina A [μg]	25%	225	143.96	420.44	10.12	574.53	256
Witamina D [μg]	10%	7.5	1.56	0.04	0	1.61	22
witamina E [mg]	30%	4.5	2.08	1.15	0.28	3.52	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.2	0.28	0.04	0.53	143
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.21	0.24	0.12	0.58	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	5.1	3.89	0.63	9.63	214
Witamina C [mg]	55%	30	21.48	44.16	6.07	71.72	239
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.33	1.02	0	2.12	126

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	1039	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4175	4366.7	99
Białko [g]	10%	12	44.2	369
Tłuszcz [g]	10%	33	34.8	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.915	14.1	1542
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.915	6.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.915	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	95.3	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	142.7	83
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	22.72	66
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	11.18	106
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	27
% energii z węglowodanów	10%	60	-	54
Sód [mg]	10%	750	1206.62	161
Potas [mg]	10%	2325	1560.68	67
Wapń [mg]	10%	600	279.42	47
Fosfor [mg]	10%	307.5	463.13	151
Magnez [mg]	10%	82.5	119.18	145
Żelazo [mg]	10%	3	4.3	143
Witamina A [µg]	25%	225	297.02	132
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.54	7
witamina E [mg]	30%	4.5	2.6	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.44	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.55	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	6.66	148
Witamina C [mg]	55%	30	34.54	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0
Sól [g]	10%	1.875	3.01	179