

Plan żywieniowy: Jadłospis M 12.05 - 23.05.2025

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-05-12
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole grupa mieszana (grupa) [właściciel: miejskieprzedszkole7] 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 21) Dzieci 2. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 101) Dzieci
Norma na energię dla podanej grupy:	1331.15 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, 2025-05-12		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Płatki zbożowe z mlekiem 2% 200.00g składniki: Mleko 2% łąciate 80%, Płatki zbożowe 20% 2. Weka pszenna 30.00g 3. Masło extra łąciate 4.00g 4. Dżem owocowy 100% łowicz s 15.00g 5. Jabłko 80.00g	1. Zupa kalafiorowa z ryżem 2016 250.00g składniki: Kalafior 34%, Marchew 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 14%, Ryż biały 11%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7% , Por 7%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Śmietana 18% tłuszczu 4% 2. Łazanki z kielbasą i pieczarkami 220.00g składniki: Kapusta biała 23%, Kapusta kwaszona 23%, Makaron lubelski domowy łazanka As - Babuni 15% , Kielbasa podwawelska 13%, Kielbasa krakowska sucha 10%, Cebula 8%, Pieczarka uprawna świeża 8%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kompot agrestowo-malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1%	1. Chleb graham 30.00g 2. Masło extra łąciate 5.00g 3. Polędwica sopocka 15.00g 4. Papryka czerwona 20.00g 5. Herbata rumiankowa 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata rumiankowa 1% 6. Melon 80.00g
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-05-13		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96% , Miód pszczeli 2%, Kawa INKA 2% 2. Chleb wieloziarnisty 35.00g 3. Masło extra łąciate 5.00g 4. Szynka z indyka 15.00g 5. Ogórek 20.00g 6. Papryka żółta 20.00g 7. Mini biszkopeciki 12.00g [składniki: Składniki na 100 g produktu: mąka pszenna 67g, jaja 45g, cukier 38g.]	1. Zupa krem wielowarzywny z soczewicą 200.00g składniki: Noga (udo) kurczaka 23%, Marchew 20%, Soczewica czerwona nasiona suche 20%, Pietruszka korzeń 13%, Por 12%, Seler korzeniowy 8% , Pieprz czarny MIELONY 5% 2. Grzanki pszenne 15.00g 3. Gulasz włoski 2016 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 78%, Marchew 6%, Seler naciowy 6% , Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 550 3% , Cebula 2% 4. Ziemniaczki z koperkiem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Koper ogrodowy 10% 5. Ogórek kwaszony 60.00g 6. Kompot z porzeczek czerwonej 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czerwone 9%	1. Jogurt grecki z miodem i musem malinowym 120.00g składniki: Jogurt naturalny typ grecki S 76% , Maliny mrożone 19%, Miód pszczeli 5% 2. Wafle pełnoziarniste 12.00g

Dzień: 3 - Środa, 2025-05-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Herbata miętowa 200.00g Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem 40.00g Masło ekstra 6.00g Pasta z tuńczyka i jajek 20.00g składniki: Jaja kurze całe 45%, Tuńczyk w oleju 36%, Szczypiorek 9%, Śmietana 18% tłuszczu 9% - Ogórek kwaszony 20.00g - Papryka czerwona 20.00g Actimel klasyczny napój mleczny danone 100.00g	Zupa brokułowa z ziemniakami i wkładką mięsną 2016 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Brokuły 21%, Porcja rosółowa z kurczaka 11%, Wieprzowina łopatka 11%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kluski leniwe z serem białym i cynamonem 2016 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 53%, Ser twarogowy półtłusty 23%, Mąka pszenna typ 500 13%, Jaja kurze całe 8%, Skrobia ziemniaczana 2%, Masło ekstra 2%, Cynamon mielony 1% Surówka z marchewki i pomarańczy 2016 80.00g składniki: Marchew 45%, Pomarańcza 45%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9% - Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	Weka pszenna 30.00g Masło ekstra 5.00g - Kabanosy 20.00g - Pomidor 20.00g - Rukola 7.00g - Herbata owocowa 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa 1%, Cukier 0% - Gruszka 60.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-05-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek
Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2% Bułka wieloziarnista 40.00g Masło ekstra 6.00g - Szynkówka wieprzowa 20.00g - Ogórek 20.00g - Rzodkiewka 20.00g Krakersy junior 15.00g	Zupa koperkowa z ziemniakami 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnio 48%, Skrzydło indyka 11%, Marchew 11%, Śmietana 18% tłuszczu 6%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 3% Kaszotto z indykiem 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 26%, Kasza bulgur 21%, Mleko 2% łąciate 16%, Pieczarka uprawna świeża 11%, Papryka czerwona 6%, Cebula 5%, Pietruszka liście 5%, Oliwa z oliwek 5%, Czosnek 3%, Sól morską jodowaną 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Sos pomidorowy z pasatą 2016 70.00g składniki: Passata S 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Cebula 7%, Marchew 7%, Seler naciowy 7%, Czosnek 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0% Fasola szparagowa gotowana na parze 60.00g składniki: Fasola szparagowa 96%, Masło ekstra 4% - Kompot z aronii i jabłek 200.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Aronia 8%, Jabłko 8%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%	- Galaretka owocowa 120.00g [składniki: Cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne, maltodekstryna.] Batonik zbożowy flips 30.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2025-05-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek
Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2% Chleb graham 40.00g Masło extra łaciate 5.00g Ser mozzarella galbani 20.00g - Pomidor malinowy 20.00g - Ogórek 20.00g - Szczypiorek 5.00g - Jabłko 60.00g	Zupa pomidorowa z makaronem 2016 250.00g składniki: Pietruszka korzeń 36%, Marchew 36%, Śmietana 18% tłuszczu 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Cebula 4%, Makaron dwujajeczny 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Masło ekstra 2%, Cukier 1%, Pietruszka liście 1% Miruna filety panierowane smażone 2016 80.00g składniki: Miruna 67%, Bułka tarta 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%, Mąka pszenna typ 500 6%, Jaja kurze całe 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Puree ziemniaczane 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 93%, Mleko 2% łaciate 7% - Surówka z kapusty kwaszonej 2016 80.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% - Kompot z czarnej porzeczki 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9%	Podpłomyki z czekoladą 2016 30.00g składniki: Podpłomyki bez dodatku cukru Kupiec 64%, Czekolada gorzka 36% - Herbata rumiankowa 150.00g - Pomarańcza 60.00g
I śniadanie	obiad	podwieczorek
Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2% Chleb wiejski 40.00g Masło extra łaciate 5.00g Twarożek ze szczypiorkiem 20.00g składniki: Twaróg wiejski półtłusty Piątnica 75%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20%, Szczypiorek 5% - Ogórek 20.00g - Papryka czerwona 20.00g Ciasteczka owsiane 12.00g	Rosół z lanym ciastem 260.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Zacierka jajeczna 20%, Noga (udo) kurczaka 7%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 4%, Skrzydło indyka 4%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Natur Przyprawa warzywna do potraw Vegeta 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Duszony filet z indyka 80.00g składniki: Mięso z piersi indyka, bez skóry 87%, Oliwa z oliwek 9%, Pieprz ziółowy 2%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Majeranek suszony 1%, Czosnek 0% - Ziemniaki średnio 150.00g Mizeria z jogurtem 2016 100.00g składniki: Ogórek 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15% - Kompot agrestowo-malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1%	Płatki ryżowe na mleku z musem owocowym 150.00g składniki: Mleko 2% łaciate 70%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 20%, Owoc S 10% Talarki zbożowe 15.00g [składniki: Mąka orkiszowa 50%, kasza jaglana 30%, mąka żytnia 12%, ziarno słonecznika 3%, samopszy 2%, sól kłodowska 1%]

Dzień: 7 - Wtorek, 2025-05-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek
Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2% Chleb wieloziarnisty 40.00g Masło extra łąciate 5.00g - Szynka wiejska 15.00g - Papryka żółta 20.00g Ogórek konserwowy 20.00g - Chipsy jabłkowe 15.00g	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z kiełbasą 2016 250.00g składniki: Kapusta biała 56%, Kiełbasa zwyczajna 22%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% Naleśniki z serem białym i musem jabłkowym 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 39%, Mąka pszenna typ 550 21%, Ser twarogowy półtłusty 16%, Jabłko 10%, Jaja kurze całe 5%, Cukier 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% - Kompot wiśniowy słodzony 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 10%, Cukier 2%	Chleb wiejski 35.00g Masło ekstra 5.00g Almette z ziołami puszysty serek twarogowy 15.00g - Ogórek 20.00g - Pomidorki koktajlowe 20.00g - Herbata szalwiowa z wiśnią 200.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 7%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%, Szalwia ekspresowa 1%

Dzień: 8 - Środa, 2025-05-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek
Płatki jaglane na mleku 2% 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13% Chleb orkiszowy 30.00g Masło extra łąciate 4.00g Serek naturalny bieluch 15.00g - Papryka czerwona 20.00g - Sok jabłkowy 150.00g	Zupa jarzynowa z białą fasolką 220.00g składniki: Skrzydło indyka 25%, Fasola biała nasiona suche 18%, Ziemniaki średnio 18%, Marchew 13%, Kapusta włoska 12%, Seler korzeniowy 6%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Natur Przyprawa warzywna do potraw Vegeta 1% Kurczak w sosie curry 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 57%, Mleko 2% łąciate 14%, Oliwa z oliwek 9%, Cebula 7%, Przyprawa curry PRYMAT 7%, Czosnek 4%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Ryż z warzywami 80.00g składniki: Ryż biały 64%, Marchew 18%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9% - Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	- Kisiel 130.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Sok owocowy s 21%, Skrobia ziemniaczana 5%, Cukier 4% Biszkopty oval 12.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2025-05-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek
Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeli 2%, Kawa INKA 2% Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem 40.00g Masło extra łąciate 5.00g Pasta z makreli w oleju 20.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 40%, Filety z makreli w oleju 36%, Jogurt naturalny typ grecki S 13%, Musztarda 4%, Cebula 4%, Pieprz czarny MIELONY 2% - Ogórek 20.00g - Pomidorki koktajlowe 20.00g Wafelki zbożowe 15.00g	Zupa krem porowo-ziemniaczana 2016 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 29%, Marchew 21%, Por 21%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 8%, Pieprz czarny MIELONY 0% Groszek ptyśiowy s 15.00g Zapiekanka warzywna 220.00g składniki: Ziemniaki późne 40%, Cebula 13%, Kapusta biała 13%, Boczek gotowany w plastrach 13%, Kiełbasa podwawelska 13%, Marchew 7% Surówka z ogórków kiszonych 2016 80.00g składniki: Ogórek kwaszony 83%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Musztarda 5%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Kompot jabłkowy z dodatkiem cynamonu 200.00g składniki: Woda wodociągowa 83%, Jabłko 17%, Cynamon mielony 0%	Jogurt piątuś owocowy 125.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, wsad owocowy (przecier z owoców 15% w jogurcie, cukier , błonnik cytrusowy, zagęszczony sok z cytryny, aromaty naturalne, żywe kultury bakterii jogurtowych.)] - Chrupki kukurydziane 18.00g - Banan 70.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2025-05-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Mleko z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Miód pszczeli 2% 2. Chleb wiejski 40.00g 3. Masło extra łaciate 5.00g 4. Ser żółty gouda warmia 18.00g 5. Pomidor 20.00g 6. Papryka żółta 20.00g 7. Jabłko 100.00g	1. Zupa pieczarkowa z zacierką 2016 230.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 27%, Marchew 18%, Zacierka jajeczna 13%, Śmietana 18% tłuszczu 9%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Cebula 4%, Por 4%, Masło ekstra 4%, Pietruszka liście 1%, Majeranek suszony 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Dorsz. kotlet mielony. smażony 2016 80.00g składniki: Dorsz świeży filety bez skóry 58%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 10%, Bułki pszenne zwykłe 5%, Cebula 5%, Bułka tarta 5%, Jaja kurze całe 3% 3. Ziemniaczki z koperkiem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Koper ogrodowy 10% 4. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 60.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 5. Kompot agrestowo-malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1%	1. Mix owoców 120.00g składniki: Arbuz 36%, Jabłko 21%, Gruszka 21%, Kiwi 21% 2. Pieczywo chrupkie wasa z miodem 15.00g składniki: Pieczywo chrupkie żytnie 91% [składniki: mąka żytnia 60,1%, mąka pszenna, woda, 2,6% błonnik pszenny, ekstrakt sodowy jęczmienny, 2% inulina, sól, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu.], Miód pszczeli 9%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-05-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	356.8	489.7	151.7	998.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1505.6	2055.8	636.4	4197.9	100
Białko [g]	10%	11.4825	13.8	25.7	5.8	45.3	395
Tłuszcz [g]	10%	32.31	7.9	16.6	5.7	30.3	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	4.1	5.7	2.9	12.8	1433
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	0	5.7	0.7	6.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.3	1.1	0.4	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	0	37.3	8.5	45.8	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	58.63	63.73	20.61	142.98	90
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	23.66	11.97	5.71	41.36	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	2.16	9.19	2.8	14.17	142
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.3
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	28.22
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.48
Sód [mg]	10%	717.7275	202.95	719.69	235.17	1157.82	161
Potas [mg]	10%	2234.6325	133.47	906.58	429.61	1469.67	66
Wapń [mg]	10%	561.27	7.2	126.09	33.64	166.94	29
Fosfor [mg]	10%	303.63	33.48	263.26	100	396.75	131
Magnez [mg]	10%	76.6875	10.26	54.19	39.84	104.29	136
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.56	2.81	1.36	4.74	165
Witamina A [µg]	25%	222.42	5.52	108.39	33.59	147.51	66
Witamina D [µg]	10%	7.5	0	0.63	0.06	0.69	9
witamina E [mg]	30%	4.5	0.39	1.46	0.66	2.52	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.06	0.45	0.19	0.72	200
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.03	0.41	0.07	0.52	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.55	4.9	2.53	7.99	183
Witamina C [mg]	55%	28.71	3.31	49.84	20.15	73.32	256
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.56	1.99	0.65	2.89	178

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-05-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	284.2	568.4	154.7	1007.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1195.9	2387.9	647	4231	100
Białko [g]	10%	11.4825	12	39.1	4.5	55.7	486
Tłuszcz [g]	10%	32.31	9.4	17.9	7.8	35.2	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	4.8	4.7	4.6	14.2	1580
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	1.1	4.7	0	5.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.1	3.1	0	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	21.6	34	0	55.6	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	37.98	68.17	17.17	123.33	77
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	5.64	6.7	5.09	17.44	55
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	0.64	10.99	1.37	13.01	130
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.75
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	34.67
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	46.58
Sód [mg]	10%	717.7275	332.86	600.27	53.68	986.82	137
Potas [mg]	10%	2234.6325	319.59	1462.02	2.63	1784.25	79
Wapń [mg]	10%	561.27	210.01	97.9	0.28	308.21	54
Fosfor [mg]	10%	303.63	180.77	341.5	0.91	523.19	172
Magnez [mg]	10%	76.6875	26.64	110.84	0.28	137.77	180
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.32	4.69	0.05	5.07	176
Witamina A [µg]	25%	222.42	38.54	147.02	0	185.57	83
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.04	0.2	0	0.24	4
witamina E [mg]	30%	4.5	0.11	2.02	0	2.14	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.06	0.58	0	0.64	179
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.3	0.39	0	0.7	196
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	1	4.64	0.01	5.65	129
Witamina C [mg]	55%	28.71	1.61	24.69	0.04	26.34	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.92	1.66	0.14	2.46	153

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-05-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	328.7	473.3	202.2	1004.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1384.1	1992.1	847.8	4224.1	100
Białko [g]	10%	11.4825	11	27.4	7.9	46.4	404
Tłuszcz [g]	10%	32.31	10	12.2	8.6	30.9	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	4.7	5.1	4.1	14	1557
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	1.7	4.5	3.3	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.4	1	0.6	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	47	80.2	26.6	153.9	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	48.7	67.45	24.26	140.42	87
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	30.61	5.69	6.91	43.22	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	0.49	8.27	2.17	10.94	110
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.45
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	29.78
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	52.77
Sód [mg]	10%	717.7275	275.68	134.44	366.43	776.56	108
Potas [mg]	10%	2234.6325	98.2	1411.65	236.8	1746.67	78
Wapń [mg]	10%	561.27	14.28	143.23	19.01	176.53	32
Fosfor [mg]	10%	303.63	49.03	357.94	90.55	497.52	164
Magnez [mg]	10%	76.6875	13.5	83.26	21.47	118.24	155
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.46	3.05	1.17	4.69	163
Witamina A [µg]	25%	222.42	60.76	879.63	5.83	946.23	425
Witamina D [µg]	10%	7.5	1.23	0.45	0.19	1.89	25
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	1.39	0.59	2.67	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.01	0.4	0.2	0.62	174
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.07	0.52	0.1	0.69	194
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.98	4.19	2.03	7.21	165
Witamina C [mg]	55%	28.71	13.65	44.85	3.5	62.01	216
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.76	0.37	1.01	1.94	121

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-05-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	334.3	613.2	58.7	1006.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1402.2	2570.2	248.9	4221.5	100
Białko [g]	10%	11.4825	13.5	25.7	2	41.3	360
Tłuszcz [g]	10%	32.31	14.5	25.2	0.6	40.5	125
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	6.4	5.8	0.4	12.7	1412
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	3.6	13.1	0	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.3	4.1	0	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	34.6	51.7	0	86.3	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	37.81	75.06	11.12	124	78
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	2.04	13.86	12.04	27.94	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	1.02	8.76	0	9.78	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.64
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	28.89
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55.47
Sód [mg]	10%	717.7275	604.5	982.35	11.88	1598.74	223
Potas [mg]	10%	2234.6325	364.88	1336.27	0	1701.15	76
Wapń [mg]	10%	561.27	217.72	119.2	0	336.93	60
Fosfor [mg]	10%	303.63	187.84	339.57	0	527.42	174
Magnez [mg]	10%	76.6875	26.57	84.89	0	111.46	146
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.55	3.5	0	4.05	141
Witamina A [µg]	25%	222.42	40.34	482.54	0	522.88	235
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.15	0.51	0	0.66	9
witamina E [mg]	30%	4.5	0.25	3.5	0	3.76	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.14	0.24	0	0.38	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.32	0.42	0	0.74	207
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.87	6.09	0	6.96	159
Witamina C [mg]	55%	28.71	3.46	38.56	0	42.02	146
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	1.67	2.72	0.03	3.99	248

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-05-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	309.3	507.8	183.2	1000.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1297.6	2127.8	772.9	4198.3	100
Białko [g]	10%	11.4825	14.7	18	2.4	35.1	306
Tłuszcz [g]	10%	32.31	12	19.6	4	35.8	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	7.3	6	2.2	15.7	1745
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	1.2	8	0.9	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.5	3.8	0.1	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	13.8	32.7	0	46.6	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	37.32	70.73	35.01	143.06	89
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	6.75	11.33	17.88	35.98	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	3.8	12.19	1.62	17.62	176
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	30.04
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.12
Sód [mg]	10%	717.7275	353.18	317.59	36.72	707.5	98
Potas [mg]	10%	2234.6325	429.23	1507.62	154.84	2091.7	93
Wapń [mg]	10%	561.27	226.63	144.84	21.87	393.34	70
Fosfor [mg]	10%	303.63	230.04	242.14	35.94	508.13	168
Magnez [mg]	10%	76.6875	48.93	89.4	22.39	160.73	210
Żelazo [mg]	10%	2.8725	1.34	3.34	0.41	5.1	178
Witamina A [µg]	25%	222.42	44.88	1286.89	22.37	1354.15	609
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.1	0	0.14	1
witamina E [mg]	30%	4.5	0.62	4.25	0.09	4.97	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.15	0.29	0.04	0.49	139
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.32	0.28	0.01	0.63	176
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	1.66	4.46	0.14	6.26	143
Witamina C [mg]	55%	28.71	5.01	51.7	13.22	69.95	243
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.98	0.88	0.1	1.76	110

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2025-05-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	306.8	485	196.3	988.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1289.7	2044.3	829.4	4163.5	100
Białko [g]	10%	11.4825	12.8	26.8	6.4	46.1	402
Tłuszcz [g]	10%	32.31	10.6	10.9	3.3	24.9	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	5.8	2.4	1.5	9.7	1089
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	1.1	5.8	0	7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.4	1.5	0	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	14.1	51.9	0	66.1	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	40.66	73.37	36.18	150.22	94
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	4.91	10.8	5.88	21.6	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	1.73	7.24	2.07	11.05	111
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.35
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	22.33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	60.33
Sód [mg]	10%	717.7275	250.76	174.08	106.11	530.96	74
Potas [mg]	10%	2234.6325	382.89	1233.56	18.09	1634.55	73
Wapń [mg]	10%	561.27	225.65	66.72	0.54	292.92	52
Fosfor [mg]	10%	303.63	199.61	331.88	1.21	532.71	175
Magnez [mg]	10%	76.6875	35.64	77.97	0.4	114.03	149
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.83	1.95	0.04	2.82	98
Witamina A [µg]	25%	222.42	59.19	54.09	1.03	114.32	51
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.13	0	0.16	2
witamina E [mg]	30%	4.5	0.67	1.09	0.05	1.82	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.12	0.18	0	0.31	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.33	0.27	0	0.62	172
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.98	5.89	0.02	6.9	158
Witamina C [mg]	55%	28.71	14.77	17.46	0.62	32.86	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.69	0.48	0.29	1.32	82

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2025-05-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	284.8	544.7	171.3	1001	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1195.2	2286.4	719.1	4200.8	101
Białko [g]	10%	11.4825	11.8	25.6	3.5	41	357
Tłuszcz [g]	10%	32.31	12.2	20.7	6.9	39.9	123
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	5.8	6	4.4	16.3	1817
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	2.4	9.2	1	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.2	3.3	0.3	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	21.5	74.3	11.1	107	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	31.67	66.67	24.29	122.64	77
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	3.99	16.72	6.38	27.1	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	0	5.66	1.19	6.86	69
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	36.53
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	48.89
Sód [mg]	10%	717.7275	477.74	525.07	154.68	1157.5	162
Potas [mg]	10%	2234.6325	295.04	830.25	75.72	1201.02	53
Wapń [mg]	10%	561.27	208.54	232.82	11.99	453.35	80
Fosfor [mg]	10%	303.63	175.72	325	35.87	536.61	177
Magnez [mg]	10%	76.6875	23.64	57.49	11.94	93.08	122
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.32	2.64	0.58	3.56	123
Witamina A [µg]	25%	222.42	36.05	204.28	1.2	241.54	109
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.11	0.47	0.03	0.62	8
witamina E [mg]	30%	4.5	0.12	3.73	0.23	4.08	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.13	0.34	0.05	0.53	149
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.3	0.5	0.03	0.83	233
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.82	3.54	0.47	4.84	111
Witamina C [mg]	55%	28.71	0.88	35.16	0.72	36.77	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	1.32	1.45	0.42	2.89	179

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2025-05-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	340.9	582.9	82.6	1006.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1436.5	2450.2	350.4	4237.1	100
Białko [g]	10%	11.4825	12.2	35.5	0.2	48	418
Tłuszcz [g]	10%	32.31	9.3	17.2	0.4	27	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	4.2	3.5	0	7.7	864
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	1.4	9.3	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.4	3	0	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	12.5	68.8	0	81.3	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	52.66	76.87	19.59	149.13	93
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	15.21	8.47	10.63	34.32	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	1.52	11.09	0.23	12.85	128
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.29
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	18.66
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	68.05
Sód [mg]	10%	717.7275	217.62	399.55	18.4	635.58	89
Potas [mg]	10%	2234.6325	469.07	1346.07	28	1843.15	82
Wapń [mg]	10%	561.27	202.06	123.88	6.32	332.27	59
Fosfor [mg]	10%	303.63	148.11	529.53	4.93	682.58	225
Magnez [mg]	10%	76.6875	27.48	125.67	2.36	155.52	203
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.53	4.59	0.15	5.28	184
Witamina A [µg]	25%	222.42	56.75	43.37	0.53	100.65	45
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.24	0	0.27	3
witamina E [mg]	30%	4.5	0.5	2.11	0	2.61	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.06	0.38	0	0.45	128
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.27	0.37	0	0.65	181
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.45	10.63	0	11.1	253
Witamina C [mg]	55%	28.71	15.29	16.31	0.32	31.92	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.6	1.1	0.05	1.58	99

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2025-05-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	327.5	450	217.6	995.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1375.1	1884.8	919.7	4179.8	100
Białko [g]	10%	11.4825	12.3	21.6	9.9	44	384
Tłuszcz [g]	10%	32.31	13.1	17.9	3.2	34.3	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	5.5	5.2	1.9	12.7	1415
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	1.3	6.9	0.1	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.1	2.6	0.3	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	34.1	31.2	0	65.4	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	40.27	55.86	38.27	134.41	84
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	2.16	10.12	22.78	35.07	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	0.66	10.72	2.3	13.69	137
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.56
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	28.48
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	53.97
Sód [mg]	10%	717.7275	230.09	1120.86	34.07	1385.03	193
Potas [mg]	10%	2234.6325	277.38	1464.6	282.22	2024.21	91
Wapń [mg]	10%	561.27	213.32	116.68	4.26	334.27	60
Fosfor [mg]	10%	303.63	166.22	249.04	48.72	464	153
Magnez [mg]	10%	76.6875	24.05	102.43	31.31	157.8	206
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.39	3.18	0.54	4.12	144
Witamina A [µg]	25%	222.42	37.12	741.69	4.72	783.54	352
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.13	0.16	0	0.29	4
witamina E [mg]	30%	4.5	0.14	2.13	0.13	2.41	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.06	0.39	0.04	0.49	139
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.31	0.26	0.06	0.64	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.2	4.6	0.37	5.19	119
Witamina C [mg]	55%	28.71	1.63	31.11	2.83	35.58	124
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.63	3.11	0.09	3.46	215

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2025-05-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	351.1	545.1	98.8	995.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1472.4	2281.5	418.7	4172.7	100
Białko [g]	10%	11.4825	13.2	18.4	1.6	33.3	291
Tłuszcz [g]	10%	32.31	14.4	24	0.4	39	122
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	8.8	8.3	0	17.3	1925
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	1.8	9.9	0	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.5	4.2	0	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	22.9	63.1	0	86.1	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	43.56	69	22.7	135.27	84
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	10.12	11.1	9.68	30.9	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	3.27	10.72	1.55	15.55	156
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	11.81
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	27.13
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	61.06
Sód [mg]	10%	717.7275	296.05	251.6	56.32	603.98	84
Potas [mg]	10%	2234.6325	477.67	1366.53	176.14	2020.35	90
Wapń [mg]	10%	561.27	219.39	113.66	11.86	344.92	61
Fosfor [mg]	10%	303.63	198.08	321.23	16.62	535.94	176
Magnez [mg]	10%	76.6875	35.93	77.42	6.84	120.21	157
Żelazo [mg]	10%	2.8725	1.03	3.1	0.31	4.46	155
Witamina A [µg]	25%	222.42	11.82	650.94	17.38	680.15	306
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.05	1.62	0	1.67	23
witamina E [mg]	30%	4.5	0.78	3.56	0.22	4.58	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.14	0.25	0.04	0.43	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.33	0.54	0.03	0.91	254
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.99	6.07	0.24	7.31	168
Witamina C [mg]	55%	28.71	7.11	26.04	10.44	43.6	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.82	0.69	0.15	1.5	94

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	1000.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	4202.7	100
Białko [g]	10%	11.4825	43.6	380
Tłuszcz [g]	10%	32.31	33.8	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	13.3	1484
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	79.4	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	136.55	85
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	31.49	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	12.55	126
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	56
Sód [mg]	10%	717.7275	954.05	133
Potas [mg]	10%	2234.6325	1751.67	78
Wapń [mg]	10%	561.27	313.97	56
Fosfor [mg]	10%	303.63	520.49	172
Magnez [mg]	10%	76.6875	127.31	166
Żelazo [mg]	10%	2.8725	4.39	153
Witamina A [µg]	25%	222.42	507.66	228
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.66	9
witamina E [mg]	30%	4.5	3.16	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.51	143
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.69	194
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	6.94	159
Witamina C [mg]	55%	28.71	45.44	158
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	2.38	148