

Plan żywieniowy: Jadłospis M 13.10. - 24.10.2025

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-10-13
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole grupa mieszana A (grupa) [właściciel: miejskieprzedszkole7] 1. Dziewczęta (wiek: 3 - 3; liczba: 19) Dzieci 2. Chłopcy (wiek: 3 - 3; liczba: 17) Dzieci 3. Dziewczęta (wiek: 4 - 4; liczba: 15) Dzieci 4. Chłopcy (wiek: 4 - 4; liczba: 8) Dzieci 5. Dziewczęta (wiek: 5 - 5; liczba: 11) Dzieci 6. Chłopcy (wiek: 5 - 5; liczba: 22) Dzieci 7. Dziewczęta (wiek: 6 - 6; liczba: 19) Dzieci 8. Chłopcy (wiek: 6 - 6; liczba: 20) Dzieci
Norma na energię dla podanej grupy:	1252.12 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, 2025-10-13		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Kasza kukurydziana na mleku 2% 2016 180.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 82%, Kasza kukurydziana SANTE 18% 2. Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem (mąka pszenna, żytnia) 25.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Almette śmietankowy Puszynki serek twarogowy (mleko) 15.00g 5. Ogórek 20.00g 6. Papryka czerwona 15.00g 7. Sok jabłkowy 150.00g	1. Zupa brokułowa z ziemniakami 220.00g składniki: Ziemniaki średnio 27%, Brokuły mrożone 23%, Skrzydło indyka 10%, mleko 2% łaciaste 10%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 7%, Pietruszka korzeń 7%, Por 5%, Pietruszka korzeń 2%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Potrawka z indyka 120.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 71%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej 3 ziarna Kujawski 2%, mąka orkiszowa s 2%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 1%, Pieprz ziołowy 1% 3. Kasza kuskus (pszenica) 70.00g 4. Surówka Colesław 60.00g składniki: Kapusta biała 67%, Marchew 13%, Cebula 7%, majonez kielecki 4%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Cukier 2%, Ocet jabłkowym 6% 2%, Sól biała 0% 5. Kompot truskawkowy 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Truskawki mrożone 9%	1. Mus jabłkowo - brzoskwiński 100.00g składniki: Jabłko 75%, Brzoskwinia 25% 2. Ciasteczka owsiane 15.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-10-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeli 2%, kawa inka 2% 2. Bułka wieloziarnista 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 6.00g 4. Szynka Chłopska 15.00g [składniki: Mięso wieprzowe z szynki 98%] 5. Papryka żółta 20.00g 6. Ogórek konserwowy 15.00g 7. Jabłko 60.00g	1. Krem wielowarzywny 2016 240.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 28%, Marchew 28%, Pietruszka korzeń 14%, Seler korzeniowy 14%, Por 14%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Groszek ptysiowy S 15.00g 3. Kotlecik pożarski 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, bułka tarta 11%, Olej 3 ziarna Kujawski 11%, bułki pszenne zwykłe 7%, Czosnek 4%, Pietruszka liście 4%, Sól morską jodowaną 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Ziemniaki średnio 150.00g 5. Buraki gotowane doprawiane 2016 70.00g składniki: Burak 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1% 6. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. Deser warstwowy (biszkopciki, mus owocowy, jogurt grecki, migdały prażone) 130.00g składniki: Jogurt naturalny typ grecki S (mleko) 40%, Truskawki mrożone 30%, biszkopty okrągłe 20%, migdały 10%

Dzień: 3 - Środa, 2025-10-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbatka z malinami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 86%, Maliny mrożone 9%, Miód pszczeli 4%, herbatka lipton 1% 2. Weka pszenna 35.00g 3. Masło ekstra (mleko) 6.00g 4. Pasta z tuńczyka 2016 20.00g składniki: Tuńczyk w wodzie (ryba) 65%, Ogórek kwaszony 26%, majonez kielecki 4%, Sos keczup 4%, Koper ogrodowy 1% 5. Ogórek kwaszony 20.00g 6. Papryka czerwona 20.00g 7. Jogurcik owocowy Piątnica 120.00g	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 29%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 12%, mleko 2% łaciaste 12%, Seler korzeniowy 8%, Por 8%, Kapusta włoska 8%, Skrzydło indyka 8%, Koper ogrodowy 4%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Łazanki 2016 220.00g składniki: Kapusta biała 23%, Kapusta kwaszona 23%, Wieprzowina szynka surowa 23%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 15%, Cebula 8%, Kielbasa krakowska sucha 8%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kompot z aronii i jabłek 200.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Aronia 8%, Jabłko 8%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%	1. Koktajl owocowy z otrębami 160.00g składniki: mleko 2% łaciaste 51%, Truskawki mrożone 25%, Maliny mrożone 13%, Miód pszczeli 6%, Otręby owsiane S 5% 2. Bagietka pszenna (mąka pszenna) 50.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. 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% 2. Chleb wiejski (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Schab z pieca 15.00g [składniki: Schab 98%] 5. Pomidor 20.00g 6. sałata Roszponka 7.00g 7. Gruszka 60.00g	1. Kapuśniak 230.00g składniki: Kapusta kwaszona 31%, Kapusta biała 26%, Skrzydło indyka 11%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 9%, Passata S 7%, Pieczarka uprawna świeża 5%, Pietruszka liście 1%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Kluski na parze 180.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 54%, mleko 2% łaciaste 35%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, Drożdże świeże 3%, Sól morską jodowaną 0% 3. Sos budyniowy 60.00g składniki: mleko 2% łaciaste 91%, budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 9% 4. Kompot agrestowo-malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1%	1. Chleb orkiszowy (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 2. Masło ekstra (mleko) 5.00g 3. Kabanosy 20.00g 4. Ogórek 20.00g 5. Sałata 10.00g 6. Papryka czerwona 15.00g 7. Herbatka owocowa 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbatka owocowa 1%, Cukier 0%

Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki jęczmienne z jabłkiem i cynamonem 200.00g składniki: mleko 2% łaciaste 82%, Płatki jaglane 8%, Jabłka suszone 8%, Cynamon mielony 2% 2. Chleb graham (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Twarożek na słodko 2016 20.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty (mleko) 80%, Cukier 20% 5. Marchewka do chrupania 30.00g	1. Zupa z soczewicy z makaronem 240.00g składniki: Marchew 37%, Soczewica czerwona nasiona suche 22%, Makaron dwujajeczny (jaja, mąka pszenna) 12%, Pietruszka korzeń 12%, Noga (udo) kurczaka 9%, Pietruszka liście 4%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Zioła prowansalskie 1%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 1% 2. Ryba pieczona w ziołach 70.00g składniki: miruna 85%, Oliwa z oliwek 5%, Cytryna 4%, Tymianek 2%, Rozmaryn 2%, Zioła prowansalskie 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Surówka wielowarzywna z jogurtem naturalnym 2016 70.00g składniki: Papryka czerwona 20%, Papryka zielona 20%, Ogórek 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 16%, Pomidor 12%, Cebula 8%, Pietruszka liście 2%, Cukier 2% 5. Kompot z czarnej porzeczki 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9%	1. Kisiel 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Sok owocowy s 21%, Skrobia ziemniaczana 5%, Cukier 4% 2. Wafle pełnoziarniste 12.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-10-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. 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% 2. Chleb wiejski (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Pasta jajeczna 2016 20.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 83%, majonez kielecki 5%, musztarda 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 5%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. Ogórek 20.00g 6. Papryka czerwona 15.00g 7. Gruszka 80.00g	1. Krupnik z kaszy jaglanej 2016 260.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 12%, Kasza jaglana 8%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 2% 2. Makaron kolorowy z indykiem i warzywami 230.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 34%, Makaron dwujajeczny (jaja, mąka pszenna) 17%, Marchew 14%, Cukinia 14%, Fasola szparagowa 14%, Passata S 3%, Oliwa z oliwek 2%, Zioła prowansalskie 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Kompot truskawkowo - malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 73%, Truskawki 15%, Maliny mrożone 11%, Miód pszczeli 2%	1. Rogal maślany z serkiem waniowym 50.00g składniki: rogał maślany 67%, Serek homogenizowany waniliowy S (mleko) 33% 2. Herbata szalwowa z wiśnią 200.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 7%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%, Szalwia ekspresowa 1%

Dzień: 7 - Wtorek, 2025-10-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeli 2%, kawa inka 2% 2. Kajzerka 40.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, drożdże, tłuszcze roślinne (palmowy, rzepakowy), cukier, sól, mąka żytnia] 3. Masło ekstra (mleko) 6.00g 4. Polędwica sopocka 15.00g 5. Ogórek kwaszony 20.00g 6. Papryka żółta 15.00g 7. Jabłko 60.00g	1. Rosół z makaronem 2016 220.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny (jaja, mąka pszenna) 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Podudzie pieczone z ziołami 80.00g składniki: Noga (udo) kurczaka 82%, Olej 3 ziarna Kujawski 7%, Papryka czerwona 4%, Tymianek 4%, Zioła prowansalskie 2%, Pieprz ziołowy 2% 3. Puree ziemniaczane 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 93%, mleko 2% łaciaste 7% 4. Surówka z marchewki z jogurtem 2016 60.00g składniki: Marchew 90%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 10% 5. Kompot z czarnej porzeczki 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9%	1. Płatki ryżowe na mleku z musem owocowym 130.00g składniki: mleko 2% łaciaste 70%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 20%, Owoc S 10% 2. Wafelki zbożowe 12.00g

Dzień: 8 - Środa, 2025-10-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. 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% 2. Chleb orkiszowy (mąka pszenna, żytnia) 35.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Twarożek z łososiem wędzonym 20.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty (mleko) 54%, Łosoś wędzony (ryba) 30%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 16%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ogórek 20.00g 6. Papryka czerwona 20.00g 7. chipsy jabłkowe 15.00g	1. Żurek z ziemniakami i kielbasą 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, żurek zakwas 25%, Kielbasa drobiowa 20%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 15%, Majeranek suszony 0%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Ryż z sosem truskawkowo - jogurtowym 220.00g składniki: Truskawki mrożone 45%, Ryż biały 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 15%, mleko 2% tłaciate 10%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 5% 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. Weka pszenna 30.00g 2. Masło ekstra (mleko) 4.00g 3. Polędwica z piersi kurczaka 15.00g 4. Pomidor malinowy 20.00g 5. Rukola 7.00g 6. Herbatka rumiankowa z miodem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 94%, Miód pszczeli 5%, Herbatka rumiankowa 1% 7. Pomarańcza 60.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2025-10-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki jaglane na mleku 2% 2016 180.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13% 2. Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem (mąka pszenna, żytnia) 30.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Szynka biała 15.00g 5. Ogórek 20.00g 6. Banan 60.00g	1. Zupa pomidorowa na maśle klarowanym z makaronem pełnoziarnistym 220.00g składniki: Passata S 20%, Marchew 20%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 17%, Pietruszka korzeń 15%, Seler korzeniowy 7%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Masło klarowane (mleko) 5%, Pietruszka liście 5%, Por 5%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 0% 2. Pyzy z mięsem 190.00g 3. Ogórek kwaszony 70.00g 4. Kompot z czarnej porzeczki 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9%	1. Jogurt naturalny z musem owocowym 120.00g składniki: Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 77%, Mus owocowy 100% 23% 2. Wafelki naturalne 11.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, cukier, olej rzepakowy]

Dzień: 10 - Piątek, 2025-10-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. 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% 2. chleb dworski 35.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Ser biały typu włoskiego S (mleko) 15.00g 5. Pomidor malinowy 20.00g 6. Ogórek 20.00g 7. Kielki brokuła 10.00g 8. Mini wafelki kukurydziano-malinowe 12.00g	1. Krem z ciecioriki 2016 220.00g składniki: Ciecierzycza 37%, Ziemniaki średnio 37%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 7%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Grzanki żytnie pełnoziarniste S 15.00g 3. Miruna filety panierowane smażone 2016 70.00g składniki: miruna 67%, bułka tarta 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 6%, Jaja kurze całe (jaja) 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaczki z koperkiem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Koper ogrodowy 10% 5. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 60.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 6. Kompot z aronii i jabłek 200.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Aronia 8%, Jabłko 8%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%	1. Budyń malinowy / waniliowy 120.00g [składniki: skrobia (ziemniaczana, kukurydziana)cukier , aromat, barwnik (karminy, kurkuminy)] 2. Wafle kukurydziane s 12.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-10-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	350	485.6	106.1	941.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	1473.1	2049.7	446.8	3969.6	100
Białko [g]	10%	9.4275	10.1	34.3	1.6	46.1	489
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	11.2	8.7	2.7	22.7	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	6.2	2.5	0.8	9.6	936
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1.8	1.3	0	3.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.2	0.8	0	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	21.7	14.6	0	36.4	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	52.56	70.66	19.62	142.84	104
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	14.54	11.17	11.11	36.84	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	1.04	6.51	1.77	9.33	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	22.8
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	61.86
Sód [mg]	10%	698.475	129.49	708.31	38.2	876.01	125
Potas [mg]	10%	763.17	393.01	826.65	135.45	1355.12	177
Wapń [mg]	10%	538.17	176.01	92.04	4.72	272.78	51
Fosfor [mg]	10%	301.32	167.59	156.5	11.47	335.57	112
Magnez [mg]	10%	73.2225	25.58	50.3	3.82	79.71	109
Żelazo [mg]	10%	2.7975	1.74	1.83	0.33	3.91	140
Witamina A [µg]	25%	220.875	47.53	159.35	5.68	212.57	97
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.1	0	0.16	2
witamina E [mg]	30%	4.5	0.49	1.54	0.42	2.47	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.2	0.15	0.02	0.37	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.34	0.18	0.02	0.56	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	1.58	2.29	0.31	4.19	97
Witamina C [mg]	55%	27.9375	12.65	36.99	3.4	53.05	189
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	0.35	1.96	0.1	2.19	140

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-10-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	294.7	434.7	224.9	954.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	1238.8	1829.6	939.9	4008.4	101
Białko [g]	10%	9.4275	12.6	31.2	6.1	50	531
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	10.4	10.1	11.9	32.6	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.3	2.2	3.4	11.1	1072
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.3	4.2	3.9	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.2	2.1	1.3	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	27.1	45.4	0	72.6	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	38.22	59.76	24.3	122.28	90
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	6.88	10.98	12.94	30.82	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	1.63	10.36	2.44	14.43	149
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.97
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	33.69
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	47.34
Sód [mg]	10%	698.475	405.71	646.91	58.14	1110.78	159
Potas [mg]	10%	763.17	318.56	1447.21	137.7	1903.48	250
Wapń [mg]	10%	538.17	209.93	108.28	37.08	355.31	66
Fosfor [mg]	10%	301.32	154.33	279.92	61.89	496.15	165
Magnez [mg]	10%	73.2225	22.55	86.68	34.98	144.22	197
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.37	3.6	0.59	4.57	164
Witamina A [µg]	25%	220.875	40.02	62.25	17.37	119.65	54
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.07	0.12	0	0.2	3
witamina E [mg]	30%	4.5	0.4	1.69	2.21	4.31	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.07	0.26	0.03	0.36	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.29	0.28	0.1	0.69	196
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	0.25	7.19	0.46	7.91	184
Witamina C [mg]	55%	27.9375	3.37	27.02	10.75	41.15	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	1.12	1.79	0.16	2.77	177

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-10-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	254.9	473.8	217.6	946.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	1073.2	1988	919.6	3980.9	100
Białko [g]	10%	9.4275	9.3	24.6	4	38	404
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	7.3	17.2	3.1	27.8	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.3	5.7	1.2	11.3	1098
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1.3	7.8	0	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.4	2	0	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	21.5	51.7	0	73.3	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	39.05	59.19	44.58	142.82	105
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	7.51	13.34	7.33	28.2	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	2.45	8.51	2.64	13.61	140
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.29
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	23.97
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	61.74
Sód [mg]	10%	698.475	417.09	507.96	282.4	1207.46	173
Potas [mg]	10%	763.17	140.53	1195.98	93.87	1430.39	187
Wapń [mg]	10%	538.17	17.9	123.38	9.93	151.22	28
Fosfor [mg]	10%	301.32	65.31	314.71	64.05	444.07	147
Magnez [mg]	10%	73.2225	28.11	73.17	21.23	122.52	167
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.98	3.26	0.73	4.98	178
Witamina A [µg]	25%	220.875	62.63	45.65	18.04	126.33	57
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.56	0.53	0	1.09	15
witamina E [mg]	30%	4.5	0.76	1.91	0.03	2.71	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.06	0.64	0	0.72	206
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.05	0.39	0.02	0.47	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	2.33	6.25	0.11	8.69	202
Witamina C [mg]	55%	27.9375	13.57	35.88	10.89	60.35	216
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	1.15	1.41	0.78	3.01	192

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-10-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	281.6	486	172.9	940.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	1184.9	2052.3	722.5	3959.9	100
Białko [g]	10%	9.4275	12.5	21.5	7.8	41.9	445
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	8.6	7.5	9.3	25.5	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5	2.7	4.2	12.1	1170
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.1	1.8	3.7	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.5	1.5	0.6	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	25	59.8	26.6	111.4	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	39.77	86.77	15.27	141.82	103
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	6.78	14.34	3.25	24.39	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	2.61	7.82	1.64	12.08	125
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	30.01
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	52.08
Sód [mg]	10%	698.475	329.2	947.11	383.94	1660.26	238
Potas [mg]	10%	763.17	420.63	649.77	208.59	1279	167
Wapń [mg]	10%	538.17	222.44	109.4	13.2	345.05	63
Fosfor [mg]	10%	301.32	197.45	198.43	61.88	457.78	153
Magnez [mg]	10%	73.2225	37.18	40.71	11.35	89.25	123
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.92	2.69	0.74	4.37	156
Witamina A [µg]	25%	220.875	41.89	73.98	18.37	134.25	60
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.53	0.19	0.8	11
witamina E [mg]	30%	4.5	0.65	1.57	0.49	2.72	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.12	0.18	0.14	0.46	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.33	0.29	0.08	0.71	204
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	0.89	2.45	1.63	4.98	116
Witamina C [mg]	55%	27.9375	4.39	27.2	11.02	42.62	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	0.91	2.63	1.06	4.15	264

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-10-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	304.5	547.3	97.9	949.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	1281.7	2308.4	415.3	4005.4	100
Białko [g]	10%	9.4275	12	32.3	1.3	45.8	486
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	8.6	9	0.6	18.3	49
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.8	1.8	0	6.7	648
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1.3	3.5	0	4.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.4	2	0	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	13.6	28.1	0	41.7	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	46.26	90.81	21.66	158.74	116
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	13.04	9.13	8.42	30.6	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	3.24	13.38	0.02	16.65	172
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.03
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	15.45
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	69.52
Sód [mg]	10%	698.475	203.41	443.83	18.57	665.83	96
Potas [mg]	10%	763.17	259.63	1689.38	32.31	1981.33	259
Wapń [mg]	10%	538.17	32.08	128.61	7.29	167.99	31
Fosfor [mg]	10%	301.32	98.43	379.11	5.69	483.23	161
Magnez [mg]	10%	73.2225	23.52	114.06	2.72	140.31	192
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.92	5.69	0.17	6.79	243
Witamina A [µg]	25%	220.875	6.1	148.67	0.61	155.39	70
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.04	0.15	0	0.19	3
witamina E [mg]	30%	4.5	0.7	2.34	0	3.05	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.09	0.7	0	0.8	229
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.11	0.46	0	0.58	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	1.43	5.08	0	6.52	151
Witamina C [mg]	55%	27.9375	1.53	57.74	0.36	59.64	214
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	0.56	1.23	0.05	1.66	106

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2025-10-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	307.9	488.4	134.1	930.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	1294.1	2062.9	566	3923.1	99
Białko [g]	10%	9.4275	11.9	33.9	3.6	49.5	526
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	10.3	6.6	3.3	20.4	55
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.4	1	1.6	8	782
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.8	3.1	0	6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.7	1.3	0	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	78.6	48.8	0	127.5	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	43.3	77.86	22.26	143.44	105
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	8.99	7.76	9.96	26.72	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	3.15	9.31	0	12.46	129
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.07
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	21.75
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	60.18
Sód [mg]	10%	698.475	247.2	123.48	172.63	543.32	78
Potas [mg]	10%	763.17	471.83	1387.79	0.12	1859.75	244
Wapń [mg]	10%	538.17	237.08	82.92	3.53	323.54	60
Fosfor [mg]	10%	301.32	237.81	390.07	0.01	627.9	208
Magnez [mg]	10%	73.2225	43.17	110.7	1.32	155.19	212
Żelazo [mg]	10%	2.7975	1.35	3.62	0.13	5.12	184
Witamina A [µg]	25%	220.875	91.88	454.14	0	546.03	248
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.32	0.06	0	0.38	5
witamina E [mg]	30%	4.5	0.96	1.08	0	2.04	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.14	0.37	0	0.51	145
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.43	0.35	0	0.79	225
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	0.98	6.5	0	7.49	174
Witamina C [mg]	55%	27.9375	13.3	26.61	0	39.91	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	0.68	0.34	0.47	1.35	86

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2025-10-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	259.9	516.3	168.9	945.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	1091.7	2171.6	714	3977.5	101
Białko [g]	10%	9.4275	10.8	31.8	5.3	48	510
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	9.8	14.5	2.7	27	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.6	3.9	1.4	10.9	1057
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.9	5.4	0	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.3	3.2	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	35.6	113.6	0	149.3	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	32.92	69.18	31.14	133.26	98
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	6.52	5.4	5.32	17.25	63
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	1.72	9.44	0.74	11.91	124
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.02
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	24.59
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.39
Sód [mg]	10%	698.475	406.07	214.14	75.04	695.25	100
Potas [mg]	10%	763.17	386.87	1496.07	15.67	1898.62	249
Wapń [mg]	10%	538.17	215.2	98.66	0.46	314.33	58
Fosfor [mg]	10%	301.32	188.62	433.5	1.05	623.18	207
Magnez [mg]	10%	73.2225	33.4	97.33	0.35	131.08	179
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.59	3.6	0.03	4.24	151
Witamina A [µg]	25%	220.875	42.57	792.93	0.89	836.4	378
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.14	1.33	0	1.47	20
witamina E [mg]	30%	4.5	0.42	1.61	0.04	2.08	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.18	0.33	0	0.51	147
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.31	0.43	0	0.75	215
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	1.12	8.89	0.01	10.04	233
Witamina C [mg]	55%	27.9375	3.73	34.25	0.53	38.52	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	1.12	0.59	0.2	1.73	111

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2025-10-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	263.3	495	167.3	925.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	1105.9	2085.4	705.4	3896.9	99
Białko [g]	10%	9.4275	13.1	17.6	5.9	36.6	389
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	9.9	12.7	3.6	26.3	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.4	4.4	2.1	11.9	1157
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.9	2.2	0.9	6.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.6	0.5	0.3	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	30.6	21.2	16	68	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	31.25	79.93	28.62	139.81	102
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	6.14	20.92	5.77	32.84	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	1.8	4.9	2.07	8.77	91
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.11
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	25.67
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	58.22
Sód [mg]	10%	698.475	334.44	389.32	223.76	947.54	136
Potas [mg]	10%	763.17	413.05	670.95	190.15	1274.16	167
Wapń [mg]	10%	538.17	228.31	119.7	29.4	377.42	69
Fosfor [mg]	10%	301.32	198.7	198.27	75.51	472.48	157
Magnez [mg]	10%	73.2225	27.39	45.71	22.72	95.84	130
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.4	1.66	0.94	3.01	107
Witamina A [µg]	25%	220.875	58.88	55.29	24.77	138.95	63
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.78	0.05	0.02	0.87	12
witamina E [mg]	30%	4.5	0.67	0.33	0.29	1.29	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.08	0.13	0.09	0.31	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.35	0.2	0.05	0.62	177
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	0.85	1.91	2	4.76	112
Witamina C [mg]	55%	27.9375	14.58	33.17	13.28	61.05	219
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	0.92	1.08	0.62	2.36	151

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2025-10-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	317	556.7	63.6	937.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	1335.3	2338	267.6	3941	100
Białko [g]	10%	9.4275	12.5	15.8	2.9	31.3	333
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	9.3	19.6	2.3	31.3	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.6	10.4	1.6	16.7	1619
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1.9	0.8	0	2.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.1	0.6	0	0.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	22.4	7	0	29.5	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	46.1	82.58	7.6	136.29	100
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	11.51	8.5	6.59	26.62	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	1	6.85	0	7.86	81
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.35
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	30.59
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.06
Sód [mg]	10%	698.475	228.36	999.16	36.55	1264.08	181
Potas [mg]	10%	763.17	435.28	548.4	0	983.69	129
Wapń [mg]	10%	538.17	175.48	96.62	0	272.1	51
Fosfor [mg]	10%	301.32	136.46	129.58	0	266.05	88
Magnez [mg]	10%	73.2225	36.18	65.18	0	101.37	138
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.39	2.25	0	2.65	95
Witamina A [µg]	25%	220.875	34.55	62.97	0	97.53	45
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.01	0	0.08	1
witamina E [mg]	30%	4.5	0.3	1.19	0	1.49	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.07	0.13	0	0.2	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.28	0.14	0	0.42	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	0.42	1.52	0	1.94	45
Witamina C [mg]	55%	27.9375	3.85	33.68	2.74	40.28	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	0.63	2.77	0.1	3.16	201

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2025-10-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	197.3	622.4	129.9	949.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	825.4	2625.5	549.1	4000	101
Białko [g]	10%	9.4275	9.2	32.6	4.2	46.1	489
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	10.4	13.4	2.3	26.3	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	6.7	1.4	1.2	9.5	918
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2	4.8	0	6.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.1	2.8	0	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	25	17.6	0	42.6	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	16.79	96.01	23.11	135.92	99
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	2.34	19	9.6	30.95	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	0.58	6.56	0.46	7.61	79
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.62
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	27.89
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.48
Sód [mg]	10%	698.475	111	278.24	85.53	474.78	68
Potas [mg]	10%	763.17	269.25	1199.91	0	1469.17	192
Wapń [mg]	10%	538.17	212.9	56.9	0	269.81	51
Fosfor [mg]	10%	301.32	157.85	164.9	0	322.76	107
Magnez [mg]	10%	73.2225	23.86	61.66	0	85.52	117
Żelazo [mg]	10%	2.7975	0.33	2.22	0	2.56	92
Witamina A [µg]	25%	220.875	39.2	234.67	0	273.87	124
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.02	0	0.09	1
witamina E [mg]	30%	4.5	0.2	2.1	0	2.3	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.06	0.23	0	0.29	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.28	0.16	0	0.45	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	0.44	3.19	0	3.64	84
Witamina C [mg]	55%	27.9375	2.94	22.84	0	25.78	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	0.3	0.77	0.23	1.18	76

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	939.1	942.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3717	3966.3	100
Białko [g]	10%	9.4275	43.3	460
Tłuszcz [g]	10%	37.1625	25.8	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	10.8	1046
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	6.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	75.2	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.89	139.72	102
Cukry [g]	10%	Maks: 27.38	28.52	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.675	11.47	119
% energii z białka	10%	15	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	58
Sód [mg]	10%	698.475	944.53	135
Potas [mg]	10%	763.17	1543.47	202
Wapń [mg]	10%	538.17	284.95	53
Fosfor [mg]	10%	301.32	452.92	151
Magnez [mg]	10%	73.2225	114.5	156
Żelazo [mg]	10%	2.7975	4.22	151
Witamina A [µg]	25%	220.875	264.1	120
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.53	7
witamina E [mg]	30%	4.5	2.45	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.45	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.6	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2975	6.02	140
Witamina C [mg]	55%	27.9375	46.24	166
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1127.865	0	0
Sól [g]	10%	1.7461875	2.36	150