

Plan żywieniowy: Jadłospis M 23.06.-.04.07.2025

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-06-23
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, 2025-06-23		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
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 ekstra 5.00g Pasta jajeczna 2016 20.00g składniki: Jaja kurze całe 83%, Majonez Kielecki 5%, Musztarda 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% - Papryka czerwona 20.00g - Ogórek kwaszony 20.00g - Sok owocowy 100% 150.00g	Zupa brokułowa z ziemniakami 240.00g 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% 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% Kasza bulgur 80.00g Fasola szparagowa gotowana na parze 80.00g składniki: Fasola szparagowa 96%, Masło ekstra 4% - Kompot czereśniowy 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Czereśnie 9%	Rogal maślany z serkiem waniliowym 50.00g składniki: Rogal maślany 67%, Serek homogenizowany waniliowy S 33% - 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: 2 - Wtorek, 2025-06-24

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 wieloziarnisty 40.00g Masło ekstra 5.00g - Szynkówka wieprzowa 15.00g - Mix warzyw 40.00g składniki: Pomidor 20%, Ogórek 20%, Papryka czerwona 20%, Papryka żółta 20%, Sałata 20% Ciasteczka owsiane 12.00g	Zupa jarzynowa z kuskusem 250.00g składniki: Skrzydło indyka 17%, Mleko 2% Łaciaste 17%, Kasza kuskus 17%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Por 8%, Kalafior 8%, Pietruszka liście 4%, Pieprz czarny MIELONY 2% Kotlet mielony drobiowy 2016 80.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 68%, Bułka tarta 13%, Bułki pszenne zwykłe 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Jaja kurze całe 4% - Ziemniaczki z koperkiem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Koper ogrodowy 10% Mizeria z jogurtem 2016 80.00g składniki: Ogórek 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15% - Kompot z czarnej porzeczki 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9%	Jogurt naturalny z granolą i żurawiną 160.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 83%, Granola orzechowa bez cukru 10% [składniki: Płatki owsiane, miód wielokwiatowy, migdały, siemę lniane, słonecznik, orzechy nerkowca7%, orzechy ziemne7%, wiórka kokosowe], Żurawina S 7% - Woda z cytryną 150.00g składniki: Woda wodociągowa 94%, Cytryna 6%

Dzień: 3 - Środa, 2025-06-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Herbata lipton z cytryną 200.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Cytryna 10%, herbata lipton 7%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 3% Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem 40.00g Masło ekstra 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% - Papryka czerwona 20.00g - Ogórek kwaszony 20.00g Actimel klasyczny napój mleczny danone 100.00g	Krem z ciecioriki 2016 200.00g składniki: Ciecierzycy 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% Grzanki ziołowe mamut 15.00g Ryż z sosem truskawkowo - jogurtowym 200.00g składniki: Truskawki mrożone 45%, Ryż biały 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15%, Mleko 2% Łaciaste 10%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 5% - Kompot agrestowo-malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1%	Chleb pszenno-żytni 30.00g Masło ekstra 5.00g - Polędwica z indyka 15.00g - Pomidor malinowy 20.00g - Rukola 6.00g - Herbata z melisy 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Melisa 1% - Arbuz 100.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-06-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek
Kasza kukurydziana na mleku 2% 2016 20.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 82%, Kasza kukurydziana SANTE 18% Weka pszenna 35.00g Masło ekstra 5.00g Twarożek ze szczypiorkiem 15.00g składniki: Twarożek wiejski półtłusty Piątnica 75%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20%, Szczypiorek 5% - Ogórek 20.00g - Chipsy jabłkowe 15.00g	Barszcz ukraiński 2016 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 48%, Burak 24%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Koper ogrodowy 2%, Kapusta biała 1%, Fasola biała nasiona suche 1% - 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% - Ryż brązowy 80.00g Sałata zielona ze śmietaną 2016 60.00g składniki: Sałata 82%, Śmietana 12% tłuszczu 16%, Cukier 2% - Kompot wiśniowy słodzony 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEx 10%, Cukier 2%	Babka biszkoptowa 50.00g - Jabłko 80.00g - Herbata miętowa 200.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2025-06-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek
Mleko z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Miód pszczeli 2% Chleb orkiszowy 40.00g Masło ekstra 5.00g Ser mozzarella galbani 20.00g - Pomidor malinowy 20.00g - Ogórek 20.00g - Szczypiorek 5.00g - Gruszka 80.00g	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 90.00g 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% - Ziemniaki wczesne 150.00g - Surówka z kapusty kwaszonej 2016 100.00g 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%	- Galaretka owocowa 130.00g [składniki: Cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne, maltodekstryna.] - Truskawki 60.00g Bitą śmietana 2016 20.00g składniki: Śmietanka kremowa 30% tłuszczu 93%, Cukier 7%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-06-30

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 ekstra 5.00g Jaja gotowane 2016 20.00g składniki: Jaja kurze całe 100% - Pomidor 20.00g - Papryka żółta 20.00g - Rukola 7.00g - Jabłko 60.00g	Krupnik z kaszy jęczmiennej 2016 230.00g składniki: Ziemniaki średnio 58%, Marchew 14%, Kasza jęczmienna pęczak 9%, Pietruszka korzeń 6%, Por 6%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka liście 3%, Masło ekstra 2% Naleśniki z serem twarogowym 2016 180.00g składniki: Ser twarogowy chudy 37%, Mąka pszenna typ 500 16%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 15%, Jaja kurze całe 13%, Cukier 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Sos budyniowy 60.00g składniki: Mleko 2% Łaciate 91%, Budyń smak waniliowy z cukrem WINIARY po przyrządzeniu z mlekiem 2% 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 Szynka biała 15.00g - Ogórek 20.00g - Herbata owocowa 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa 1%, Cukier 0% - Melon 70.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2025-07-01

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 wiejski 40.00g Masło ekstra 5.00g - Szynka chłopska 20.00g [składniki: Mięso wieprzowe z szynki 98%] - Ogórek 20.00g - Papryka czerwona 20.00g - Mus owocowy 100% 100.00g	Zupa z fasolką szparagową i ryżem pełnoziarnistym 250.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 35%, Marchew 13%, Noga (udo) kurczaka 12%, Ryż pełnoziarnisty S 10%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, Mleko 2% Łaciaste 9%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Natur Przyprawa warzywna do potraw Vegeta 1% 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% - Ziemniaczki z koperkiem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Koper ogrodowy 10% Buraki z jabłkami 2016 60.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% - Kompot z aronii i jabłek 200.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Aronia 8%, Jabłko 8%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%	Koktajl truskawkowy na kefirze 2016 160.00g składniki: Kefir 2% tłuszczu 65%, Truskawki 33%, Cukier 2%, Cukier z prawdziwą wanilią S 0% Bagietka pszenna 30.00g

Dzień: 8 - Środa, 2025-07-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek
- Herbata miętowa z cytryną 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1% Chleb 7 ziaren 40.00g Masło ekstra 5.00g Pasta z tuńczyka 2016 15.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 65%, Ogórek kwaszony 26%, Majonez Kielecki 4%, Sos keczup 4%, Koper ogrodowy 1% - Ogórek kwaszony 20.00g - Papryka żółta 20.00g Jogurcik owocowy piątnica 100.00g	Zupa krem wielowarzywny z soczewicą 250.00g składniki: Noga (udo) kurczaka 23%, Marchew 20%, Soczewica czerwona nasiona suche 20%, Pietruszka korzeń 13%, Por 12%, Seler korzeniowy 8%, Pieprz czarny MIELONY 5% Grzanki wieloziarniste 15.00g Kurczak w sosie curry 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 57%, Mleko 2% Łaciaste 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 porzeczek czerwonej 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczek czerwone 9%	- Kisiel 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Sok owocowy s 21%, Skrobia ziemniaczana 5%, Cukier 4% Herbatniki pełnoziarniste 15.00g - Jabłko 60.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2025-07-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek
Owsianka na mleku z rodzynkami i kardamonem 200.00g składniki: Mleko 2% łąciate 86%, Rodzynki suszone 11%, Miód pszczeli 3%, Kardamon 1% Chleb pszenno-żytni 35.00g Masło ekstra 5.00g Almette z ziołami puszysty serek twarogowy 15.00g - Ogórek 20.00g - Sok owocowy 100% 150.00g	Barszcz biały 2016 230.00g składniki: Marchew 27%, Ziemniaki średnio 26%, Pietruszka korzeń 14%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Mąka żytnia S 5%, Płatki owsiane 5%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2%, Czosnek 2%, Majeranek suszony 1%, Śmietana 18% tłuszczu 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Kluski z truskawkami 2016 180.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Truskawki 20%, Skrobia ziemniaczana 15%, Jaja kurze całe 8%, Bułka tarta 4%, Masło ekstra 4% Sos jogurtowy 60.00g składniki: Jogurt naturalny typ grecki S 90%, Miód pszczeli 10% - Kompot agrestowo-malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1%	Weka pszenna 30.00g Masło ekstra 5.00g - Kiełbasa krakowska drobiowa 15.00g - Pomidor malinowy 20.00g - Salata 7.00g - Herbata rumiankowa 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata rumiankowa 1%

Dzień: 10 - Piątek, 2025-07-04

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 5.00g Mozzarella mini 20.00g - Ogórek 20.00g - Pomidorki koktajlowe 30.00g - Chipsy jabłkowe 15.00g	Zupa zacierkowa 2016 250.00g składniki: Marchew 30%, Kurczak tuszka 29%, Zacierka jajeczna 17%, Pietruszka korzeń 16%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Koper ogrodowy 1% Ryba z pieca 2016 80.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% Puree ziemniaczane 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 93%, Mleko 2% łąciate 7% - Surówka z młodej kapusty kwaszonej 2016 100.00g składniki: Kapusta kwaszona 52%, Jabłko 17%, Marchew 17%, Cebula czerwona 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2% - Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	Deser straccatella 120.00g składniki: Natur jogurt typ grecki Zott 88%, Czekolada mleczna 6%, Czekolada gorzka 6% - Chrupki kukurydziane kręcone 24.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-06-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	329.4	534.8	134.1	998.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1386.6	2257.3	566	4210	100
Białko [g]	10%	11.4825	12.2	35.6	3.6	51.6	449
Tłuszcz [g]	10%	32.31	10.2	9.1	3.3	22.7	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	5.3	3.4	1.6	10.4	1158
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	2.8	1.9	0	4.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.6	0.9	0	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	78.6	23.4	0	102	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	47.9	81.95	22.26	152.13	95
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	16.38	8.58	9.96	34.92	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	1.73	8.95	0	10.68	107
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	22.01
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	60.48
Sód [mg]	10%	717.7275	372.25	773.12	172.63	1318.02	184
Potas [mg]	10%	2234.6325	393.66	967.12	0.12	1360.92	61
Wapń [mg]	10%	561.27	229.57	109.24	3.53	342.35	61
Fosfor [mg]	10%	303.63	229.12	180.66	0.01	409.8	135
Magnez [mg]	10%	76.6875	44.2	61.68	1.32	107.21	140
Żelazo [mg]	10%	2.8725	1.2	2.47	0.13	3.82	133
Witamina A [µg]	25%	222.42	95.45	64.37	0	159.82	72
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.32	0.12	0	0.45	6
witamina E [mg]	30%	4.5	0.81	1.32	0	2.14	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.12	0.18	0	0.31	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.41	0.23	0	0.64	181
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.99	2.64	0	3.63	83
Witamina C [mg]	55%	28.71	22.37	34.55	0	56.92	198
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	1.03	2.14	0.47	3.29	205

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-06-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	316.7	504.6	170.2	991.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1329.4	2125.5	715.3	4170.3	100
Białko [g]	10%	11.4825	11.6	29.6	7.1	48.4	423
Tłuszcz [g]	10%	32.31	13	11.9	5.8	30.7	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	6	2.7	1.9	10.7	1191
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	3	4.9	0.7	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.3	2.7	0	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	30.4	61.5	9.5	101.5	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	38.66	73.95	23.27	135.9	85
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	4.16	8.84	14.62	27.63	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	0.91	8.45	2.03	11.4	114
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	29.69
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.94
Sód [mg]	10%	717.7275	450.17	208.75	87.43	746.36	104
Potas [mg]	10%	2234.6325	342.97	1472.04	248.68	2063.71	92
Wapń [mg]	10%	561.27	212.83	113.38	208.7	534.92	95
Fosfor [mg]	10%	303.63	178.95	383.54	147.25	709.75	233
Magnez [mg]	10%	76.6875	25.68	95.52	22.03	143.24	187
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.48	3.67	0.27	4.42	155
Witamina A [µg]	25%	222.42	47.16	107.57	4.36	159.11	71
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.12	0.24	0.03	0.4	5
witamina E [mg]	30%	4.5	0.46	2.04	0.03	2.55	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.12	0.27	0.05	0.45	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.32	0.35	0.24	0.92	258
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.84	6.02	0.16	7.03	161
Witamina C [mg]	55%	28.71	7.65	50.12	2.62	60.4	211
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	1.25	0.57	0.24	1.86	116

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-06-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	256.7	590.6	153.8	1001.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1077.2	2498.9	647.2	4223.4	100
Białko [g]	10%	11.4825	7.6	26.1	5.4	39.2	342
Tłuszcz [g]	10%	32.31	10.8	6.4	5	22.3	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	4.4	1.6	2.7	8.8	982
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	1.2	0.4	1.3	3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.1	0.5	0.2	0.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	31.5	13.3	18.1	63	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	32.61	110.24	21.86	164.73	103
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	16.99	28.46	8.02	53.49	167
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	0.83	6.63	0.57	8.04	80
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	25.86
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.56
Sód [mg]	10%	717.7275	269.88	157.04	262.28	689.2	97
Potas [mg]	10%	2234.6325	97.49	675.1	167.13	939.73	41
Wapń [mg]	10%	561.27	20.35	94.71	12.04	127.11	23
Fosfor [mg]	10%	303.63	28.21	172.8	38.08	239.1	79
Magnez [mg]	10%	76.6875	14.28	42.55	9.2	66.03	86
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.56	1.74	0.49	2.79	98
Witamina A [µg]	25%	222.42	31.69	236.13	11.58	279.41	125
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.8	0	0.04	0.85	12
witamina E [mg]	30%	4.5	0.55	0.49	0.17	1.21	27
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.01	0.13	0.06	0.21	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.06	0.17	0.03	0.26	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.32	1.8	0.7	2.83	65
Witamina C [mg]	55%	28.71	17.84	33.79	4.62	56.27	196
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.74	0.43	0.72	1.72	107

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-06-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	159.9	548.2	291	999.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	672.8	2309.7	1233.3	4215.8	100
Białko [g]	10%	11.4825	5.4	22.7	6.4	34.6	301
Tłuszcz [g]	10%	32.31	5	11.6	2.1	18.8	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	3	3.9	0.6	7.6	849
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	1.1	4	0.7	5.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.3	2.2	0.3	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	12.5	64.3	62.1	139	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	23.77	93.86	62.3	179.94	113
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	3.45	12.09	43.61	59.16	185
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	1.03	11.52	1.8	14.35	143
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.03
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	18.02
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	68.95
Sód [mg]	10%	717.7275	157.2	132.31	26.64	316.16	44
Potas [mg]	10%	2234.6325	94.59	1324.03	137.88	1556.51	69
Wapń [mg]	10%	561.27	31.33	109.85	14.58	155.77	29
Fosfor [mg]	10%	303.63	56.56	443.44	53.73	553.73	183
Magnez [mg]	10%	76.6875	13.33	149.21	5.76	168.3	220
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.61	3.84	0.8	5.25	183
Witamina A [µg]	25%	222.42	4.51	419.5	44.89	468.9	211
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.31	0.29	0.64	9
witamina E [mg]	30%	4.5	0.26	1.17	0.42	1.86	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.08	0.51	0.04	0.63	176
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.07	0.34	0.11	0.52	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.69	7.44	0.26	8.41	192
Witamina C [mg]	55%	28.71	0.94	19.29	3.31	23.54	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.43	0.36	0.07	0.79	48

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-06-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	343.3	529.5	127	999.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1439.2	2217.7	532.7	4189.7	100
Białko [g]	10%	11.4825	14.3	19	2.4	35.9	313
Tłuszcz [g]	10%	32.31	14.6	21.2	5.2	41.1	127
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	8.7	6.1	2.9	17.8	1984
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	3.4	8.9	1.6	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.6	4.3	0.2	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	34.1	33.5	17.6	85.3	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	40.2	71.76	18	129.97	81
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	10.49	11.31	16.39	38.2	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	3.47	12.47	0.97	16.92	170
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	37.18
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	49.83
Sód [mg]	10%	717.7275	387.44	352.51	5.88	745.84	104
Potas [mg]	10%	2234.6325	439.2	1544.21	88.68	2072.1	93
Wapń [mg]	10%	561.27	226.45	150.95	28.38	405.79	72
Fosfor [mg]	10%	303.63	172.16	247.11	23.83	443.11	146
Magnez [mg]	10%	76.6875	31.2	94.38	6.89	132.49	173
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.61	3.49	0.39	4.49	157
Witamina A [µg]	25%	222.42	9.33	1291.09	64.28	1364.71	613
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.08	0.11	0.03	0.23	2
witamina E [mg]	30%	4.5	0.52	4.6	0.11	5.25	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.07	0.28	0.01	0.38	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.32	0.3	0.05	0.67	187
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.28	4.58	0.15	5.01	115
Witamina C [mg]	55%	28.71	4.45	54.82	17.82	77.1	269
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	1.07	0.97	0.01	1.86	116

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2025-06-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	286.6	602.7	144.5	1034	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1203.5	2537	608.1	4348.7	103
Białko [g]	10%	11.4825	12.6	24.9	5.3	42.9	373
Tłuszcz [g]	10%	32.31	10.2	17.5	4.5	32.3	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	5.4	5	2.6	13.1	1463
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	3	7.3	1	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.7	3.4	0.3	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	89.8	93.1	11.1	194.1	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	37.81	89.09	21.4	148.31	93
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	6.44	27.97	5.29	39.71	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	3.7	5.77	1.44	10.92	110
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.33
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	28.8
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.87
Sód [mg]	10%	717.7275	265.2	136.95	250.79	652.95	91
Potas [mg]	10%	2234.6325	471.21	939.58	301.42	1712.22	76
Wapń [mg]	10%	561.27	228.74	149.33	28.64	406.72	73
Fosfor [mg]	10%	303.63	260.82	360.67	45.55	667.04	220
Magnez [mg]	10%	76.6875	48.52	64.71	25.52	138.77	180
Żelazo [mg]	10%	2.8725	1.64	2.73	0.85	5.23	182
Witamina A [µg]	25%	222.42	84.44	556.62	11.7	652.76	293
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.37	0.43	0.03	0.84	11
witamina E [mg]	30%	4.5	0.9	2.75	0.27	3.93	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.16	0.22	0.07	0.46	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.41	0.55	0.03	1.01	282
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	1.79	2.93	0.82	5.55	127
Witamina C [mg]	55%	28.71	5.44	18.31	7.02	30.78	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.73	0.38	0.69	1.63	101

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2025-07-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	309.9	538.9	145.3	994.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1305.7	2264.7	613.9	4184.4	100
Białko [g]	10%	11.4825	14.2	30.1	3.5	48	419
Tłuszcz [g]	10%	32.31	8.3	17.1	2.7	28.2	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	4.8	4.2	1.2	10.4	1159
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	2.1	5	0.6	7.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.5	2.9	0.1	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	24.9	21.7	7.4	54.1	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	45.6	70.42	27.09	143.12	89
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	11.36	18.12	10.35	39.84	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	2.26	9.02	0.84	12.12	121
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.85
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	23.26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.9
Sód [mg]	10%	717.7275	324.99	663.32	187.28	1175.6	163
Potas [mg]	10%	2234.6325	373.77	1314.08	176.6	1864.46	84
Wapń [mg]	10%	561.27	218.43	115.7	108.67	442.81	79
Fosfor [mg]	10%	303.63	194.72	278.51	81.01	554.24	183
Magnez [mg]	10%	76.6875	34.79	99.9	14.04	148.74	193
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.82	3.45	0.42	4.69	164
Witamina A [µg]	25%	222.42	58.68	138.38	25.75	222.82	100
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.12	0.02	0.22	3
witamina E [mg]	30%	4.5	0.74	2.39	0.06	3.2	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.12	0.25	0.03	0.4	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.33	0.27	0.14	0.75	210
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.98	3.72	0.2	4.91	112
Witamina C [mg]	55%	28.71	24.47	26.45	15.45	66.37	231
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.9	1.84	0.52	2.93	182

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2025-07-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	209	647.8	140	996.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	877.8	2724.4	591.8	4194.1	100
Białko [g]	10%	11.4825	7.6	41.2	1.4	50.3	438
Tłuszcz [g]	10%	32.31	8.4	18.2	2.1	28.8	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	3.8	3.6	0.9	8.4	940
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	1	9	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0	3.1	0	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	17.2	78.3	0	95.6	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	25.77	85.74	29.66	141.18	87
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	6.63	9.54	15.47	31.64	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	0.17	12.13	1.82	14.13	142
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.73
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	25.12
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	60.15
Sód [mg]	10%	717.7275	387.53	247.81	51.51	686.86	96
Potas [mg]	10%	2234.6325	43.62	1348.56	104.67	1496.85	67
Wapń [mg]	10%	561.27	10.66	104.49	9.45	124.61	23
Fosfor [mg]	10%	303.63	22.12	536.09	10.55	568.76	187
Magnez [mg]	10%	76.6875	14.87	101.08	4.34	120.31	157
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.38	5.09	0.33	5.81	202
Witamina A [µg]	25%	222.42	31.37	38.06	4.75	74.18	33
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.42	0.25	0	0.68	9
witamina E [mg]	30%	4.5	0.17	2.35	0.2	2.74	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0	0.64	0.01	0.67	187
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.01	0.5	0.01	0.53	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	1.16	11.29	0.09	12.55	287
Witamina C [mg]	55%	28.71	1.04	17.77	2.85	21.67	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	1.07	0.68	0.14	1.71	106

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2025-07-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	356	511.6	124.9	992.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1499.8	2153.3	524.6	4177.8	100
Białko [g]	10%	11.4825	9.9	15	5.4	30.4	265
Tłuszcz [g]	10%	32.31	10.3	13.1	4.6	28.1	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	6.3	6.8	2.7	16	1786
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	1	2.4	1	4.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0	1	0.3	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.1	77.2	11.1	99.5	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	56.51	88.19	15.8	160.51	100
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	23.48	10.94	0.86	35.29	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	1.35	9.63	1.03	12.02	121
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.44
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	27.61
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	58.95
Sód [mg]	10%	717.7275	283.28	168.18	222.24	673.71	93
Potas [mg]	10%	2234.6325	187.07	1130.72	46.69	1364.49	61
Wapń [mg]	10%	561.27	18.75	86.48	12.07	117.31	20
Fosfor [mg]	10%	303.63	30.42	239.66	32.65	302.73	100
Magnez [mg]	10%	76.6875	9.46	77.06	11.61	98.14	127
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.52	2.88	0.63	4.05	140
Witamina A [µg]	25%	222.42	1.36	861.15	2.63	865.14	389
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.25	0.03	0.32	3
witamina E [mg]	30%	4.5	0.14	1.21	0.22	1.58	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.03	0.24	0.04	0.32	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.02	0.23	0.02	0.28	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.13	3.04	0.45	3.62	83
Witamina C [mg]	55%	28.71	8.95	31.17	0.4	40.53	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.78	0.46	0.61	1.68	104

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2025-07-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	291.8	507	209.2	1008.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1224.3	2135.4	871.6	4231.4	101
Białko [g]	10%	11.4825	12.7	32.5	5	50.3	439
Tłuszcz [g]	10%	32.31	12.8	11.5	13.9	38.3	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	7.1	2.6	9.1	18.9	2112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	2	4.3	1.2	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.1	2.5	0.1	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	25	48.4	1.8	75.3	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	31.22	73.41	16	120.64	75
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	3.33	12.16	9.66	25.16	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	0.09	10.23	0.15	10.47	105
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.6
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	40.05
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	42.36
Sód [mg]	10%	717.7275	339.82	309.15	55.83	704.81	98
Potas [mg]	10%	2234.6325	269.25	1300.68	76.98	1646.92	73
Wapń [mg]	10%	561.27	211.28	86.24	21.77	319.3	57
Fosfor [mg]	10%	303.63	154.07	264.74	35.38	454.2	150
Magnez [mg]	10%	76.6875	22.42	72.56	16.97	111.96	146
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.24	2.79	0.21	3.25	113
Witamina A [µg]	25%	222.42	37.25	1199.69	0.29	1237.23	556
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.96	0	1.04	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.2	1.94	0.02	2.17	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.06	0.24	0	0.31	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.28	0.28	0.02	0.58	164
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.2	7.09	0.05	7.35	168
Witamina C [mg]	55%	28.71	1.6	24.51	0.04	26.16	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.94	0.85	0.15	1.76	110

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	1001.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	4214.5	100
Białko [g]	10%	11.4825	43.1	376
Tłuszcz [g]	10%	32.31	29.1	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	12.2	1362
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	7.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	100.9	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	147.64	92
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	38.51	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	12.11	121
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	57
Sód [mg]	10%	717.7275	770.95	107
Potas [mg]	10%	2234.6325	1607.79	72
Wapń [mg]	10%	561.27	297.67	53
Fosfor [mg]	10%	303.63	490.25	162
Magnez [mg]	10%	76.6875	123.52	161
Żelazo [mg]	10%	2.8725	4.38	153
Witamina A [µg]	25%	222.42	548.41	246
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.57	7
witamina E [mg]	30%	4.5	2.66	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.42	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.62	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	6.09	139
Witamina C [mg]	55%	28.71	45.97	160
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	1.92	120