

Plan żywieniowy: Jadłospis M 26.05. - 06.06.2025

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-05-26
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, 2025-05-26		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
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. Butki grahamki 40.00g 3. Masło ekstra 6.00g 4. Jaja gotowane 2016 20.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Ogórek 20.00g 6. Pomidor malinowy 20.00g 7. Sałata lodowa 10.00g 8. Mini biszkopciki 12.00g [składniki: Składniki na 100 g produktu: mąka pszenna 67g, jaja 45g, cukier 38g.]	1. Zupa grysikowa 2016 270.00g składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, Kasza manna 22% , Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11% , Por 11%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Podudzie z kurczaka pieczone 90.00g składniki: podudzie z kurczaka 89%, Olej 3 ziarna Kujawski 9%, Czosnek 2%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0% 3. Ziemniaczki z koperkiem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Koper ogrodowy 10% 4. Surówka z kapusty pekińskiej, jabłek, papryki z olejem 2016 100.00g składniki: Kapusta pekińska 40%, Pieprz czarny MIELONY 40%, Jabłko 12%, Papryka zielona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Papryka czerwona 1% 5. Kompot z aronii i jabłek 200.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Aronia 8%, Jabłko 8%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%	1. Koktajl czekoladowy 180.00g składniki: Mleko 2% Łaciaste 45%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 45% , Czekolada gorzka 6%, Miód pszczeli 3% 2. Wafle ryżowe naturalne sonko 15.00g
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-05-27		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Owsianka na mleku z rodzynkami i cynamonem 200.00g składniki: Mleko 2% Łaciaste 65% , Rodzyнки suszone 16%, Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec 15% , Cynamon mielony 3% 2. Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem 30.00g 3. Masło ekstra 5.00g 4. Twarożek ze szczypiorkiem 15.00g składniki: Twaróg wiejski półtłusty Piątница 75%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20% , Szczypiorek 5% 5. Papryka do chrupania 30.00g	1. Żurek z białą kiełbasą 2016 200.00g składniki: Biała kiełbasa S 64%, Barszcz biały ZAKWAS 24% , Śmietana 18% tłuszczu 10% , Majeranek suszony 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. 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% 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. Weka pszenna 30.00g 2. Masło extra łąciaste 4.00g 3. Kiełbasa krakowska drobiowa 15.00g 4. Ogórek 20.00g 5. Papryka czerwona 20.00g 6. Herbata miętowa z pomarańczą 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Pomarańcza 2%, Cukier 1%, Herbata miętowa z pomarańczą 1%

Dzień: 3 - Środa, 2025-05-28

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 7 ziaren 40.00g Masło ekstra 5.00g Szynka biała 15.00g - Ogórek kwaszony 20.00g - Papryka żółta 20.00g Actimel klasyczny napój mleczny danone 100.00g	Zupa krem z ciecierzycy 2016 200.00g składniki: Marchew 39%, Ciecierzycy 24%, Pietruszka korzeń 20%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Seler korzeniowy 2%, Por 2%, Cebula 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Grzanki graham 15.00g 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% - Ryż mieszany 2016 80.00g składniki: Ryż biały 70%, Ryż pełnoziarnisty S 30% Fasola szparagowa gotowana na parze 60.00g składniki: Fasola szparagowa 96%, Masło ekstra 4% - Kompot z czarnej porzeczki 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9%	Koktajl jagodowy 2016 150.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 50%, Serek homogenizowany naturalny chudy 35%, Czarne jagody mrożone 15% Rogal maślany 40.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-05-29

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 - Pasta z soczewicy z warzywami 20.00g składniki: Soczewica czerwona nasiona suche 52%, Papryka czerwona 15%, Pomidor 15%, Cebula 7%, Oliwa z oliwek 7%, Czosnek 4%, Bazyliia suszona 0%, Zioła prowansalskie 0% - Banan 60.00g	Zupa pomidorowa z makaronem 2016 210.00g 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% Klopsiki drobiowe gotowane w sosie koperkowym 2016 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 66%, Bułki pszenne zwykłe 18%, Jaja kurze całe 4%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Skrobia ziemniaczana 2%, Koper ogrodowy 2% - Ziemniaki średnio 150.00g Salatka z kapusty czerwonej 2016 60.00g składniki: Kapusta czerwona 69%, Jabłko 18%, Cebula 7%, Olej słonecznikowy 5% - Kompot agrestowo-malinowy 20.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1%	Deser warstwowy (biszkopciki, mus owocowy, jogurt grecki, migdały prażone) 120.00g składniki: Jogurt naturalny typ grecki S 40%, Truskawki mrożone 30%, Biszkopty okrągłe 20%, Migdały 10%

Dzień: 5 - Piątek, 2025-05-30

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% Kajzerki 40.00g Masło ekstra 5.00g Mozzarella mini 20.00g - 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% łąciate 17%, Kasza kuskus 17%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Por 8%, Kalafior 8%, Pietruszka liście 4%, Pieprz czarny MIELONY 2% Ryba z pieca 2016 70.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% Puree ziemniaczane 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 93%, Mleko 2% łąciate 7% - Surówka z kapusty kwaszonej 2016 60.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% - Kompot z porzeczek czerwonej 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czerwone 9%	Babka biszkoptowa 60.00g - Herbata rumiankowa 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata rumiankowa 1% - Jabłko 60.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-06-02

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 ekstra 5.00g Pasta jajeczna z koperkiem 2016 20.00g składniki: Jaja kurze całe 81%, Masło ekstra 8%, Koper ogrodowy 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5% - Ogórek 20.00g - Papryka czerwona 20.00g - Sałata roszponka 5.00g - Gruszka 60.00g	Krupnik z kaszy jaglanej 2016 220.00g składniki: Ziemniaki średnio 50%, Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 12%, Kasza jaglana 8%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 2% Spagetti z mięsa mieszanego z passatą pomidorową 2016 180.00g składniki: Passata 5 45%, Wieprzowina łopatka 18%, Wołowina pieczeń 18%, Marchew 5%, Seler naciowy 5%, Biała kiełbasa 5 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%, Czosnek 1% Makaron spaghetti lubella pełne ziarno 80.00g - Kompot z czarnej porzeczki 2016 20.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9%	Buteczka z dżemem 40.00g składniki: Kajzerki 67%, Dżem 25%, Masło ekstra 8% - Herbata z limonką 200.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, herbata lipton 7%, Limonka S 5%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%

Dzień: 7 - Wtorek, 2025-06-03

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 - Parówki tarczyński 100% mięsa 40.00g [składniki: Mięso z kurczaka , sól, przyprawy, acerola w proszku, aromaty naturalne.] - Ogórek 20.00g - Szczypiorek 5.00g - Jabłko 60.00g	Barszczyk czerwony zabieleny z ziemniakami 250.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Ziemniaki średnio 17%, Burak 12%, Mleko 2% łąciate 8%, Pietruszka korzeń 8%, Marchew 8%, Skrzydło indyka 8%, Cytryna 2%, Koper ogrodowy 0%, Sól morską jodowaną 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Racuchy drożdżowe 2016 190.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 51%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 32%, Jaja kurze całe 13%, Masło ekstra 3%, Cukier z prawdziwą wanilią KOTANYI 1%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 0% - Mus malinowy 60.00g składniki: Maliny mrożone 88%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 12% - Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	Weka pszenna 30.00g Masło ekstra 5.00g - Polędwica z piersi kurczaka 15.00g - Pomidor malinowy 20.00g - Papryka żółta 20.00g - Herbata owocowa 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa 1%, Cukier 0%

Dzień: 8 - Środa, 2025-06-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek
Płatki zbożowe z mlekiem 2% 200.00g składniki: Mleko 2% łąciate 80%, Płatki zbożowe 20% Chleb pszenna 30.00g Twarożek z syropem klonowym i cynamonem 20.00g składniki: Twaróg wiejski półtłusty Piątnica 76%, Syrop klonowy 20%, Cynamon mielony 4% - Żurawina s 12.00g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 2016 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Szpinak mrożony 20%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Marchew 8%, Śmietana 18% tłuszczu 8%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Seler korzeniowy 2%, Mąka pszenna typ 500 2% Makaron kolorowy z indykiem i warzywami 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 34%, Makaron dwujajeczny 17%, Marchew 14%, Cukinia 14%, Fasola szparagowa 14%, Passata S 3%, Oliwa z oliwek 2%, Zioła prowansalskie 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% - Kompot z aroni i jabłek 200.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Aronia 8%, Jabłko 8%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%	Jogurt naturalny z mixem nasion i migdałami 150.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 77%, Migdały 5%, Słonecznik nasiona 5%, Dynia pestki 5%, Rodzynki suszone 5%, Miód pszczeli 3% Herbatniki pełnoziarniste 15.00g
Dzień: 9 - Czwartek, 2025-06-05		
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 orkiszowy 35.00g Pasta z makreli z ogórkiem kwaszonym 2016 18.00g składniki: Makrele wędzona 70%, Ogórek kwaszony 23%, Cebula 5%, Szczypiorek 2% - Papryka czerwona 20.00g - Banan 60.00g	Zupa kalafiorowa z makaronem 2016 200.00g składniki: Kalafior 29%, Marchew 14%, Makaron bezjajeczny 14%, Śmietana 18% tłuszczu 9%, Pietruszka korzeń 7%, Por 7%, Seler korzeniowy 7%, Masło ekstra 7%, Mąka pszenna typ 500 4% Bitki wieprzowe duszone z marchewką 120.00g składniki: szynka wieprzowa b/k 59%, Marchew 23%, Cebula 9%, Czosnek 3%, Mąka orkiszowa S 2%, Olej 3 ziarna Kujawski 1%, Sól morską jodowana 1%, Pieprz ziołowy 1% Kasza kuskus 80.00g Buraki z jabłkami 2016 60.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% - Kompot z porzeczeki czerwonej 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczeki czerwone 9%	- Galaretka owocowa 120.00g [składniki: Cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne, maltodekstryna.] Wafle pełnoziarniste 12.00g - Rodzynki suszone 12.00g
Dzień: 10 - Piątek, 2025-06-06		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
Kasza manna na mleku 2% 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% Chleb wiejski 40.00g Masło ekstra 5.00g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 18.00g składniki: Ser twarogowy chudy 75%, Rzodkiewka 18%, Szczypiorek 7% - Sok owocowy 100% 150.00g	Zupa krem wielowarzywny z soczewicą 230.00g 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 żytnie pełnoziarniste s 15.00g Dorsz duszony w jarzynach 130.00g składniki: Dorsz mrożony 44%, Marchew 12%, Passata S 11%, Seler korzeniowy 9%, Oliwa z oliwek 9%, Pietruszka korzeń 7%, Por 6%, Sól morską jodowana 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Puree ziemniaczane 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 93%, Mleko 2% łąciate 7% - Kompot wiśniowy słodzony 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 10%, Cukier 2%	Podpłomyki z owocami i bitą śmietaną 40.00g składniki: Śmietana 30% 31%, Brzoskwinia 31%, Podpłomyki bez dodatku cukru Kupiec 15%, Czarne jagody 15%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 8% - Herbata melisa z pomarańczą 200.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-05-26

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	481.9	204.4	1003.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1331.1	2031	860.2	4222.4	100
Białko [g]	10%	11.4825	13.7	19.2	7.3	40.2	351
Tłuszcz [g]	10%	32.31	11.1	9.6	6.8	27.5	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	6	2	4	12.1	1348
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	3.1	4.1	1.5	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.7	2.5	0.1	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	92	35.7	5.8	133.6	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	41.81	84.68	28.77	155.27	97
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	6.53	10.93	10.8	28.27	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	2.71	10.14	0.62	13.48	135
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.86
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	26.52
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.62
Sód [mg]	10%	717.7275	281.04	145.64	77.76	504.44	70
Potas [mg]	10%	2234.6325	375.5	1356.13	209.45	1941.09	87
Wapń [mg]	10%	561.27	230.14	110.71	129.02	469.88	84
Fosfor [mg]	10%	303.63	263.44	314.31	115.59	693.35	229
Magnez [mg]	10%	76.6875	49.43	86.54	29.94	165.92	216
Żelazo [mg]	10%	2.8725	1.55	3.62	0.33	5.52	192
Witamina A [µg]	25%	222.42	80	90.71	0.95	171.68	77
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.38	0.26	0.02	0.66	8
witamina E [mg]	30%	4.5	0.56	1.63	0.03	2.24	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.15	0.3	0.03	0.48	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.4	0.27	0.15	0.83	233
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	1.62	4.51	0.15	6.28	143
Witamina C [mg]	55%	28.71	1.6	34.37	0.4	36.38	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.78	0.4	0.21	1.26	79

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-05-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	360.6	512.5	129.4	1002.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1517.4	2142.4	544.6	4204.4	100
Białko [g]	10%	11.4825	11.9	9.1	5.5	26.6	232
Tłuszcz [g]	10%	32.31	10.4	27.5	4	41.9	129
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	4.7	2.6	2.2	9.6	1076
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	1	1.3	0	2.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0	0.4	0.2	0.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.3	12.2	0	23.6	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	56.91	58.59	18.38	133.9	83
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	7.28	17.24	2.93	27.47	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	4.38	3.13	1.24	8.76	87
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.53
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	34.11
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	53.36
Sód [mg]	10%	717.7275	111.15	256.68	220.96	588.8	82
Potas [mg]	10%	2234.6325	324.23	234.91	111.92	671.07	31
Wapń [mg]	10%	561.27	32.61	93.55	14.31	140.49	26
Fosfor [mg]	10%	303.63	50.83	126.24	37.53	214.6	71
Magnez [mg]	10%	76.6875	15.51	21.72	13.35	50.6	65
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.86	1.11	0.65	2.62	92
Witamina A [µg]	25%	222.42	0.5	63.27	23.35	87.12	38
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.03	0	0.06	0
witamina E [mg]	30%	4.5	0.75	0.23	0.55	1.54	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.04	0.05	0.06	0.15	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.05	0.13	0.04	0.24	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.55	0.6	0.74	1.9	44
Witamina C [mg]	55%	28.71	19.74	24.51	14.53	58.78	205
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.3	0.71	0.61	1.47	91

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-05-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	219	630.5	184.4	1034	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	920.6	2664.5	777.5	4362.7	103
Białko [g]	10%	11.4825	7.7	40.5	10	58.4	509
Tłuszcz [g]	10%	32.31	8.1	8.1	4.7	21.1	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	3.9	2.7	2.2	8.9	990
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	1	0.9	0.4	2.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0	0.8	0.1	1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.1	20.1	5.4	36.6	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	28.76	103.61	25.66	158.04	99
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	16	11.01	5.43	32.45	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	0.45	9.97	0.64	11.07	111
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	20.61
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	22.84
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	56.55
Sód [mg]	10%	717.7275	424.85	471.78	249.27	1145.91	160
Potas [mg]	10%	2234.6325	41.55	757.75	107.72	907.03	41
Wapń [mg]	10%	561.27	14.3	106.35	84.03	204.69	37
Fosfor [mg]	10%	303.63	9.37	253.24	60.88	323.5	106
Magnez [mg]	10%	76.6875	10.58	79.37	8.5	98.45	128
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.3	2.59	0.2	3.11	108
Witamina A [µg]	25%	222.42	10.05	1014.67	15.07	1039.79	468
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.7	0.01	0.01	0.73	9
witamina E [mg]	30%	4.5	0.11	1.51	0.33	1.96	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0	0.18	0.02	0.21	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0	0.16	0.11	0.28	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.05	2.42	0.11	2.59	59
Witamina C [mg]	55%	28.71	4.85	32.76	1.67	39.29	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	1.18	1.31	0.69	2.86	178

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-05-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	333.6	478.6	207.6	1019.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1404.3	2014.2	867.6	4286.2	102
Białko [g]	10%	11.4825	11.5	26.2	5.7	43.5	380
Tłuszcz [g]	10%	32.31	9.4	12	11	32.5	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	4.9	4.9	3.2	13	1454
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	3.1	3	3.6	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.7	2.9	1.2	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	24.9	80.6	0	105.5	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	52.48	71.11	22.43	146.03	91
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	12.01	8.56	11.94	32.53	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	3.69	9.93	2.25	15.88	160
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.61
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	32.05
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	52.34
Sód [mg]	10%	717.7275	217.49	233.78	53.67	504.95	70
Potas [mg]	10%	2234.6325	618.55	1663.78	127.11	2409.45	108
Wapń [mg]	10%	561.27	222.1	123.35	34.23	379.69	68
Fosfor [mg]	10%	303.63	226.41	398.33	57.13	681.87	225
Magnez [mg]	10%	76.6875	56.57	105.03	32.29	193.9	253
Żelazo [mg]	10%	2.8725	1.49	3.2	0.55	5.24	183
Witamina A [µg]	25%	222.42	44.1	1061.32	16.03	1121.46	504
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.14	0	0.21	3
witamina E [mg]	30%	4.5	0.65	3.55	2.04	6.25	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.22	0.35	0.02	0.6	170
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.4	0.37	0.09	0.87	244
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	1.21	12.76	0.43	14.4	330
Witamina C [mg]	55%	28.71	5.82	40.41	9.92	56.16	196
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.6	0.64	0.14	1.26	78

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-05-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	348.4	440.4	209.9	998.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1462.6	1855.8	888.4	4206.8	100
Białko [g]	10%	11.4825	14.1	26.8	4.8	45.8	399
Tłuszcz [g]	10%	32.31	14.2	9.6	2.4	26.4	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	7.9	2.4	0.7	11.1	1237
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	2.6	3.3	0.9	6.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.6	1.8	0.3	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	25	25.4	74.5	125	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	41.39	65.53	42.83	149.77	94
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	3.87	10.72	25.5	40.1	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	1.05	8.17	1.51	10.73	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	22.44
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	60.97
Sód [mg]	10%	717.7275	348.13	225.47	31.95	605.56	84
Potas [mg]	10%	2234.6325	345.82	1168.56	122.17	1636.57	72
Wapń [mg]	10%	561.27	218.73	85.78	20.1	324.62	58
Fosfor [mg]	10%	303.63	184.57	212.83	61.57	458.98	151
Magnez [mg]	10%	76.6875	30.41	67.4	7.4	105.22	138
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.74	2.81	1.01	4.57	159
Witamina A [µg]	25%	222.42	51.53	72.82	51.39	175.75	79
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.11	0.18	0.35	0.65	8
witamina E [mg]	30%	4.5	0.67	1.43	0.38	2.49	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.1	0.2	0.04	0.35	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.32	0.23	0.12	0.68	189
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.67	3.55	0.27	4.49	102
Witamina C [mg]	55%	28.71	7.65	38.81	2.48	48.95	171
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.96	0.62	0.08	1.51	94

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2025-06-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	302.7	588.3	111.1	1002.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1271.4	2473.2	468.1	4212.8	100
Białko [g]	10%	11.4825	11.8	34.8	2	48.7	425
Tłuszcz [g]	10%	32.31	10.8	16.9	3.3	31.2	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	6.1	3.6	1.8	11.6	1290
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	3.1	6.2	1	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.6	2.1	0.3	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	81.2	38.2	7.4	126.9	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	40.85	79.98	18.37	139.21	86
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	7.31	7.32	4.35	18.99	60
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	2.87	11.99	0.45	15.32	154
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.62
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	28.49
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55.89
Sód [mg]	10%	717.7275	236.47	214.74	112.24	563.46	79
Potas [mg]	10%	2234.6325	463.85	866.08	28.71	1358.65	61
Wapń [mg]	10%	561.27	235.23	34.91	7.72	277.87	49
Fosfor [mg]	10%	303.63	235.03	315.62	18.85	569.5	187
Magnez [mg]	10%	76.6875	41.23	62.03	5.86	109.13	143
Żelazo [mg]	10%	2.8725	1.33	2.69	0.39	4.42	154
Witamina A [µg]	25%	222.42	107.19	459.42	2.79	569.41	256
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.32	0.32	0.05	0.7	9
witamina E [mg]	30%	4.5	1.02	1.45	0.21	2.69	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.14	0.39	0.02	0.55	154
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.43	0.27	0.01	0.72	201
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	1.03	4.5	0.19	5.74	132
Witamina C [mg]	55%	28.71	16.15	12.78	0	28.94	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.65	0.59	0.31	1.4	87

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2025-06-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	342.8	531.2	127.5	1001.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1436.8	2240.9	536.2	4214.1	100
Białko [g]	10%	11.4825	14.1	19.5	5.4	39.1	341
Tłuszcz [g]	10%	32.31	15.3	10.4	4.3	30.1	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	6.7	4.7	2.5	14	1567
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	2	3.2	1.1	6.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.2	1.4	0.3	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	24.9	105.1	18.3	148.3	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	37.85	93.6	17.2	148.66	93
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	6.81	17.53	1.43	25.78	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	1.83	7.78	0.94	10.56	105
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	29.55
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.37
Sód [mg]	10%	717.7275	587.7	427.04	219.96	1234.71	172
Potas [mg]	10%	2234.6325	352.17	640.32	87.67	1080.18	49
Wapń [mg]	10%	561.27	216.85	126.29	11.49	354.65	64
Fosfor [mg]	10%	303.63	160.7	227.21	61.84	449.76	148
Magnez [mg]	10%	76.6875	25.16	46.82	15.89	87.88	115
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.47	2.84	0.66	3.97	138
Witamina A [µg]	25%	222.42	42.76	111.35	2.62	156.74	70
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.49	0.03	0.6	8
witamina E [mg]	30%	4.5	0.46	0.89	0.23	1.59	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.08	0.18	0.05	0.31	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.3	0.31	0.03	0.65	183
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.3	2.2	1.88	4.39	100
Witamina C [mg]	55%	28.71	5.01	9.59	0	14.61	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	1.63	1.18	0.61	3.08	191

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2025-06-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	360.8	372	272.8	1005.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1526.8	1567.9	1141	4235.9	100
Białko [g]	10%	11.4825	16	21.5	10.5	48	419
Tłuszcz [g]	10%	32.31	5.1	8.2	13.8	27.1	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	2.4	2.8	3.3	8.6	964
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	0	3.6	4.6	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0	1	4.2	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	0	53.4	8.2	61.7	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	62.94	55.9	27.97	146.82	91
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	22.12	10.38	7.22	39.73	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	0.57	5.87	2.86	9.31	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.78
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	26.11
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55.1
Sód [mg]	10%	717.7275	156.28	120.07	118.47	394.83	56
Potas [mg]	10%	2234.6325	0	1059.66	430.13	1489.79	66
Wapń [mg]	10%	561.27	0	136.72	210.63	347.35	62
Fosfor [mg]	10%	303.63	0	314.31	300.7	615.01	203
Magnez [mg]	10%	76.6875	0	88.08	100.84	188.93	247
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0	2.9	1.8	4.71	164
Witamina A [µg]	25%	222.42	0	459.9	0.91	460.82	207
Witamina D [µg]	10%	7.5	0	0.08	0.03	0.11	1
witamina E [mg]	30%	4.5	0	1.38	4.22	5.6	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0	0.22	0.15	0.38	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0	0.34	0.3	0.64	181
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0	4.81	0.96	5.78	132
Witamina C [mg]	55%	28.71	0	20	0.78	20.78	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.43	0.33	0.32	0.98	61

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2025-06-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	281.5	611.3	123.6	1016.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1185.5	2571.1	524.2	4280.8	101
Białko [g]	10%	11.4825	11.8	18.1	3.1	33.1	289
Tłuszcz [g]	10%	32.31	7.4	18.5	0.6	26.6	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	2.8	9.7	0	12.7	1414
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	2.4	5	0	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.9	1.4	0	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	13.7	41.1	0	54.8	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	43.37	97.13	26.58	167.09	105
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	13.8	10.91	11.54	36.26	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	3.26	8.12	0.7	12.09	121
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.98
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	18.66
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	68.36
Sód [mg]	10%	717.7275	367.47	612.51	19.54	999.54	139
Potas [mg]	10%	2234.6325	572.79	686.43	89.96	1349.19	61
Wapń [mg]	10%	561.27	213.65	99	8.42	321.08	58
Fosfor [mg]	10%	303.63	166.48	122.52	13.93	302.94	100
Magnez [mg]	10%	76.6875	42.45	42.53	4.32	89.3	116
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.55	2.56	0.24	3.37	117
Witamina A [µg]	25%	222.42	61.8	495.16	0.09	557.05	251
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.12	0	0.15	2
witamina E [mg]	30%	4.5	0.61	1.41	0.01	2.04	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.08	0.17	0.01	0.27	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.35	0.18	0	0.53	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.7	1.53	0.05	2.29	52
Witamina C [mg]	55%	28.71	16.44	30.71	0.05	47.21	164
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	1.02	1.7	0.05	2.49	155

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2025-06-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	344.9	554.6	89.1	988.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1455.5	2328.9	378.1	4162.6	100
Białko [g]	10%	11.4825	12.7	33	2.3	48	418
Tłuszcz [g]	10%	32.31	7.7	18.1	0.2	26.1	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	4.5	3.3	0	8	891
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	2.1	9.7	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.5	2.9	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	24.3	39.1	0	63.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	56.99	70.54	19.62	147.16	92
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	15.79	14.75	14.38	44.92	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	1.82	11.39	0.52	13.74	137
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.33
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	17.45
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	66.22
Sód [mg]	10%	717.7275	212.89	374.7	11.57	599.17	84
Potas [mg]	10%	2234.6325	331.11	1523.44	25.58	1880.14	84
Wapń [mg]	10%	561.27	217.07	93.2	1.82	312.1	56
Fosfor [mg]	10%	303.63	222.57	369.82	3.43	595.83	196
Magnez [mg]	10%	76.6875	34.78	97.43	0.99	133.21	173
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.86	4.68	0.1	5.65	197
Witamina A [µg]	25%	222.42	34.54	45.34	0.92	80.81	36
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.07	0.23	0	0.3	4
witamina E [mg]	30%	4.5	0.34	2.24	0.16	2.74	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.12	0.62	0	0.75	211
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.34	0.43	0	0.78	219
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.82	5.2	0.11	6.14	141
Witamina C [mg]	55%	28.71	9.44	22.55	0.55	32.54	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.59	1.04	0.03	1.49	93

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	1007.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	4238.9	101
Białko [g]	10%	11.4825	43.1	376
Tłuszcz [g]	10%	32.31	29.1	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	11	1223
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	87.9	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	149.19	93
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	32.65	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	12.09	121
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	58
Sód [mg]	10%	717.7275	714.14	100
Potas [mg]	10%	2234.6325	1472.32	66
Wapń [mg]	10%	561.27	313.24	56
Fosfor [mg]	10%	303.63	490.54	162
Magnez [mg]	10%	76.6875	122.25	159
Żelazo [mg]	10%	2.8725	4.32	150
Witamina A [µg]	25%	222.42	442.06	199
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.42	5
witamina E [mg]	30%	4.5	2.92	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.41	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.62	175
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	5.4	124
Witamina C [mg]	55%	28.71	38.36	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	1.78	111