

Plan żywieniowy: Jadłospis M 27.04. - 08.05.2026

Ile dni:	9
Termin rozpoczęcia:	2026-04-27
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole grupa mieszana A (grupa) [właściciel: miejskieprzedszkole7] 1. Dziewczęta (wiek: 3 - 3; liczba: 21) 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: 10) 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:	1249.72 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: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-04-27		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 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 Oskroba (mleko, jaja, soja, mąka pszenna, żytnia, orzechy ziemne, sezam) 40.00g Masło ekstra (mleko) 5.00g Ser salami Mlekpól (mleko) 20.00g Ogórek 20.00g Papryka czerwona 20.00g Rukola 7.00g Gruszka 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa kalafiorowa z ziemniakami 2016 240.00g składniki: Kalafior mrożony 43%, Ziemniaki średnio 29%, włoszczyzna mrożona paski hortex 22%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Masło ekstra (mleko) 1% Pene z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym 190.00g składniki: Makaron Pióra Lubella penne Rigate (mąka pszenna) 38%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 28%, Szpinak mrożony 19%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 9%, Olej 3 ziarna Kujawski 3%, mąka orkiszowa s 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Mini marchewka na parze 60.00g składniki: Marchewka mini Hortex 95%, Masło ekstra (mleko) 5% Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Koktajl truskawkowy na kefirze 2016 150.00g składniki: Kefir 2% tłuszczu (mleko) 65%, Truskawki 33%, Cukier 2%, Cukier z prawdziwą wanilią 5 0% Bagietka pszenna (mąka pszenna) 30.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-04-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki jęczmienne z jabłkiem i cynamonem 200.00g składniki: mleko 2% łaciate 82%, Płatki jaglane 8%, Jabłka suszone 8%, Cynamon mielony 2% 2. Weka pszenna 30.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Twarożek z dodatkiem suszonych pomidorów 15.00g składniki: Ser twarogowy chudy (mleko) 78%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 15%, Szczypiorek 7%, Oregano suszone 1% 5. Papryka żółta 20.00g 6. sok owocowy 100% 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rosół z lanym ciastem 230.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, zacierka jajeczna 20%, Noga (udo) kurczaka 7%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 4%, Skrzydło indyka 4%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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. Ziemniaczki z koperkiem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Koper ogrodowy 10% 4. Surówka z marchewki z dodatkiem ogórka kiszzonego 60.00g składniki: Marchew 48%, Ogórek kwaszony 21%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 21%, musztarda 10% 5. Kompot z porzeczek czerwonej 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczek czerwone 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chałka słodka z masłem 40.00g składniki: chałka słodka 88% [składniki: Mąka pszenna, woda, cukier, jaja, tłuszcze roślinne, drożdże, olej roślinny, mleko w proszku, sól.], Masło ekstra (mleko) 13% 2. Herbata rumiankowa 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata rumiankowa 1% 3. Jabłko 60.00g

Dzień: 3 - Środa, 2026-04-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeli 2%, kawa inka 2% 2. Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, żytnia) 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Polędwica sopocka 20.00g 5. Ogórek kwaszony 20.00g 6. Papryka czerwona 20.00g 7. Baton owocowo-orzechowy 24.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa krem z dyni 2016 250.00g składniki: Marchew 32%, Dynia 30%, Pietruszka korzeń 16%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 12%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 1% 2. Groszek ptysiowy S 15.00g 3. Kluski z serem 190.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, twaróg wiejski półtusty piątnica 24%, Skrobina ziemniaczana 16%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 4. Polewa truskawkowa 2016 80.00g składniki: Truskawki mrożone 64%, Jogurt naturalny typ grecki S (mleko) 33%, Cukier 2% 5. Kompot z czarnej porzeczek 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczek czarne 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 40.00g 2. Masło ekstra (mleko) 5.00g 3. Pasta z tuńczyka i jajek 2016 20.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 45%, Tuńczyk w oleju (ryba) 36%, Szczypiorek 9%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 9% 4. Ogórek 20.00g 5. Papryka do chrupania 30.00g 6. Napar mięta z jabłkiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 14%, Mięta świeża 5%

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-04-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 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. Szwedzki stół 100.00g składniki: Ogórek 16%, Pomidor 16%, Papryka czerwona 16%, jaja gotowane iżż 16%, Szyńka Chudzinka 8%, Ser żółty Gouda WARMIA (mleko) 8%, mozzarella mini 8%, Kabanosy 8%, Sałata 6% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa koperkowa z ziemniakami 2016 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 48%, Skrzydło indyka 11%, Marchew 11%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3% 2. Klopsiki w sosie pomidorowo - paprykowym 120.00g składniki: szynka wieprzowa b/k 56%, Pomidory krojone Dawtona 17%, Papryka czerwona mrożona 15%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, bułka tarta 3%, Olej 3 ziarna Kujawski 3%, mąka orkiszowa s 2%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza bulgur (pszenica) 80.00g 4. Surówka z kapusty włoskiej 2016 60.00g składniki: Kapusta włoska 24%, Marchew 16%, Jabłko 12%, Ogórek kwaszony 12%, Pietruszka liście 8%, Cebula 8%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, majonez kielecki 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 4%, Sok cytrynowy 1%, musztarda 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Cukier 1% 5. Kompot agrestowo-malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Agrest 8%, Maliny mrożone 6%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny z brzoskwinia i syropem klonowym 150.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 79%, Brzoskwinia w syropie 20%, Syrop klonowy 1% 2. Batonik zbożowy Flips 16.00g
Dzień: 5 - Poniedziałek, 2026-05-04		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 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. Jajko na twardo 25.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 5. Pomidor malinowy 20.00g 6. Ogórek 20.00g 7. Szczypiorek 5.00g 8. Jabłko 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Żurek z ziemniakami i kiełbasą 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, żurek zakwas 25%, Kiełbasa drobiowa 20%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 15%, Majeranek suszony 0%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Ryż z mussem jabłkowym i jogurtem naturalnym 2016 180.00g składniki: Ryż biały 46%, Mus jabłkowy tradycyjny 2016 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 23%, Cukier 3% 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zapiekanka z szynką i mozzarellą 50.00g składniki: Chleb tostowy (mąka pszenna, żytnia) 60%, szynka biała 18%, Ser mozzarella wióry 16% [składniki: MLEKO pasteryzowane, podpuszczka, sól, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Masło ekstra (mleko) 6%, Ziola prowansalskie 0% 2. Ogórek 30.00g 3. Herbata rumiankowa 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata rumiankowa 1%

Dzień: 6 - Wtorek, 2026-05-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 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 50.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Szyńka tradycyjna 20.00g 5. Papryka czerwona 20.00g 6. Ogórek konserwowy 20.00g 7. Mini biszopciki 12.00g [składniki: Składniki na 100 g produktu: mąka pszenna 67g, jaja 45g, cukier 38g.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem pełnoziarnistym 240.00g składniki: Passata S 20%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 15%, Seler korzeniowy 15%, makaron pełne ziarno 15%, Por 8%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 7%, Pietruszka liście 5%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 1% 2. Polędwiczki wp. w sosie własnym 120.00g składniki: Wieprzowina, polędwica S 60%, Oliwa z oliwek 13%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 13%, Cebula 9%, Czosnek 4%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Liść laurowy 0%, Sól morską jodowaną 0% 3. Ziemniaczki z koperkiem 40.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Koper ogrodowy 10% 4. Buraki z jabłkami 2016 80.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1% 5. Kompot ze śliwek 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Śliwki 13%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Koktajl z mango 180.00g składniki: Kefir 2% tłuszczu (mleko) 53%, Mango 21%, Pomarańcza 16%, Limonka S 11% 2. Wafle pełnoziarniste 15.00g

Dzień: 7 - Środa, 2026-05-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki jaglane na mleku 2% 2016 200.00g 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. Twarożek z syropem klonowym i cynamonem 15.00g składniki: twaróg wiejski półtłusty piątnica 76%, Syrop klonowy 20%, Cynamon mielony 4% 5. Miks owocowo - warzywny 100.00g składniki: Jabłko 30%, Gruszka 30%, Ogórek 20%, Papryka czerwona 20% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kremowa zupa z cukini 250.00g składniki: Cukinia 42%, Ziemniaki średnio 42%, mleko 2% łaciaste 9%, Śmietana 30% 4%, Masło ekstra (mleko) 3%, Ziola prowansalskie 1%, natur przyprawa warzywna do potraw vegeta 0% 2. Kaszotto z indykiem 180.00g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 26%, Kasza bulgur (pszenica) 21%, mleko 2% łaciaste 16%, Pieczarka uprawna świeża 11%, Papryka czerwona 6%, Cebula 5%, Pietruszka liście 5%, Oliwa z oliwek 5%, Czosnek 3%, Sól morską jodowaną 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Sos pomidorowy z pasatą 2016 80.00g składniki: Passata S 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Cebula 7%, Marchew 7%, Seler naciowy 7%, Czosnek 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0% 4. Ogórek kwaszony 60.00g 5. Kompot truskawkowo - malinowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 73%, Truskawki 15%, Maliny mrożone 11%, Miód pszczeli 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kisiel z tartym jabłuszkiem 160.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Sok owocowy s 20%, Jabłko 20%, Skrobia ziemniaczana 4% 2. Herbatniki pełnoziarniste 12.00g

Dzień: 8 - Czwartek, 2026-05-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 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 50.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Szynka biała 20.00g 5. Mix warzyw 60.00g składniki: Pomidor 20%, Ogórek 20%, Papryka czerwona 20%, Papryka żółta 20%, Sałata 20% 6. Gruszka 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Barszczyk czerwony zabielały z ziemniakami 250.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Ziemniaki średnio 17%, Burak 12%, mleko 2% łaćiate 8%, Pietruszka korzeń 8%, Marchew 8%, Skrzydło indyka 8%, Cytryna 2%, Koper ogrodowy 0%, Sól morską jodowaną 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Kluski na parze 180.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 54%, mleko 2% łaćiate 35%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, Drożdże świeże 3%, Sól morską jodowaną 0% 3. Sos budyniowy 100.00g składniki: mleko 2% łaćiate 91%, budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 9% 4. Kompot z aronii i jabłek 200.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Aronia 8%, Jabłko 8%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb orkiszowy (mąka pszenna, żytnia) 35.00g 2. Pasta z makreli w oleju 20.00g składniki: jaja gotowane iżż 40%, Filety z makreli w oleju (ryba) 36%, Jogurt naturalny typ grecki S (mleko) 13%, musztarda 4%, Cebula 4%, Pieprz czarny MIELONY 2% 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Ogórek 20.00g 5. Papryka żółta 20.00g 6. Herbata szalwiowa z wiśnią 200.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 7%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2%, Szalwia ekspresowa 1% 7. Melon 60.00g

Dzień: 9 - Piątek, 2026-05-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 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 40.00g 3. Masło ekstra (mleko) 5.00g 4. Serek typu włoskiego 20.00g 5. Pomidor malinowy 20.00g 6. Ogórek 20.00g 7. Sałata 10.00g 8. chipsy jabłkowe 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa z soczewicy z makaronem 200.00g 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. 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% 3. Puree ziemniaczane 120.00g składniki: Ziemniaki średnio 93%, mleko 2% łaćiate 7% 4. Surówka z kapusty kiszzonej 80.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 17%, Jabłko 12%, Cebula 8%, Oliwa z oliwek 8%, Cukier 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 20.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Babka biszkoptowa 40.00g 2. Herbata z melisy 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Melisa 1% 3. Kiwi 60.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-04-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	317.1	473.3	140.5	931	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1331.2	1994.2	593.7	3919.3	100
Białko [g]	10%	9.3975	15.6	25.1	3.2	44	468
Tłuszcz [g]	10%	37.125	12.5	11.7	2.6	26.9	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	7.4	6	1.2	14.6	1417
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.1	3.1	0.5	5.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.2	0.6	0.1	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	25	54.4	7	86.4	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	36.19	69.58	26.37	132.15	96
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	7.21	9.3	9.72	26.25	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	1.68	5.56	0.79	8.03	83
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.76
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	24.92
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	58.32
Sód [mg]	10%	696.0225	342.06	137.72	185.03	664.82	96
Potas [mg]	10%	760.23	378.87	721.28	165.56	1265.72	167
Wapń [mg]	10%	535.23	220.1	71.99	101.88	393.98	73
Fosfor [mg]	10%	301.02	167.76	201.46	75.95	445.17	148
Magnez [mg]	10%	72.7875	28.72	56.81	13.17	98.71	135
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.51	1.89	0.39	2.8	100
Witamina A [µg]	25%	220.68	61.24	39.83	24.14	125.22	57
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.07	0.02	0.16	2
witamina E [mg]	30%	4.5	0.77	0.79	0.06	1.63	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.07	0.19	0.03	0.3	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.32	0.25	0.13	0.71	202
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.52	7.11	0.19	7.82	182
Witamina C [mg]	55%	27.84	16	31.64	14.48	62.12	223
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.95	0.38	0.51	1.66	107

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-04-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	350.6	440.4	151.2	942.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1479.2	1854.7	634.9	3968.9	100
Białko [g]	10%	9.3975	12.3	23.6	2.7	38.7	413
Tłuszcz [g]	10%	37.125	7.9	10.6	6	24.6	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.4	2.9	3.5	10.9	1057
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	1	3.9	1	6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.3	2.1	0.1	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.3	68.3	11.1	90.8	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	58.57	66.38	22.07	147.03	108
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	25.35	8.92	8.14	42.42	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	2.26	7.86	1.08	11.21	117
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	25.98
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.72
Sód [mg]	10%	696.0225	216.96	320.33	70.15	607.45	87
Potas [mg]	10%	760.23	148.2	1101.58	73.62	1323.41	174
Wapń [mg]	10%	535.23	18.93	80.84	6.78	106.55	20
Fosfor [mg]	10%	301.02	59.79	291.89	5.41	357.1	119
Magnez [mg]	10%	72.7875	11.53	76.59	3.12	91.25	125
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.6	2.47	0.31	3.4	122
Witamina A [µg]	25%	220.68	1.73	49.15	4.13	55.02	25
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.41	0.03	0.48	7
witamina E [mg]	30%	4.5	0.5	0.72	0.29	1.52	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.07	0.22	0.01	0.31	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.08	0.31	0.01	0.41	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.6	4.31	0.08	5	117
Witamina C [mg]	55%	27.84	9.14	19.74	2.48	31.37	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.6	0.88	0.19	1.51	97

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-04-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	299.3	456.6	180.7	936.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1256.4	1920.7	759.3	3936.4	100
Białko [g]	10%	9.3975	13.9	22	6.8	42.9	457
Tłuszcz [g]	10%	37.125	11.8	11.6	6	29.6	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.4	5	3	13.5	1314
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.9	3	1.6	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.3	1.4	0.7	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	36.2	75.3	44.8	156.3	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	35.03	71.15	25.71	131.91	97
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	4.81	10.67	2.86	18.34	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	1.9	10.74	2.13	14.79	154
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.73
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	29.69
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	52.58
Sód [mg]	10%	696.0225	531.27	246.22	211.37	988.87	141
Potas [mg]	10%	760.23	377.01	1182	207.93	1766.95	232
Wapń [mg]	10%	535.23	215.91	138.6	24.72	379.23	71
Fosfor [mg]	10%	301.02	199.04	208.33	89.21	496.59	165
Magnez [mg]	10%	72.7875	34.79	67.28	20.92	123	169
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.59	3	1.14	4.75	170
Witamina A [μg]	25%	220.68	60.03	1336.9	39.69	1436.63	651
Witamina D [μg]	10%	7.5	0.15	0.24	0.55	0.95	12
witamina E [mg]	30%	4.5	0.61	1.73	1.13	3.48	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.2	0.2	0.08	0.49	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.33	0.3	0.11	0.75	213
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	1.59	2.84	1.74	6.17	144
Witamina C [mg]	55%	27.84	14.21	48.26	21.62	84.1	302
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	1.47	0.68	0.58	2.47	158

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-04-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	321.2	532.8	90.5	944.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1346.7	2248.2	381.7	3976.6	101
Białko [g]	10%	9.3975	16	19.5	4.9	40.5	432
Tłuszcz [g]	10%	37.125	14.1	9.5	2.5	26.2	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	7.9	2.7	1.5	12.2	1180
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	3.5	2.5	0.6	6.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.7	1.1	0	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	71	39	8.5	118.6	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	33.39	96.67	12.1	142.17	104
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	2.18	7.08	9.38	18.65	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	1.85	8.94	0.24	11.04	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.85
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	26.97
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.18
Sód [mg]	10%	696.0225	389.01	307.82	75.65	772.49	111
Potas [mg]	10%	760.23	454.88	993	239.3	1687.2	222
Wapń [mg]	10%	535.23	226.94	92.74	183.23	502.92	93
Fosfor [mg]	10%	301.02	240.48	199.2	133.87	573.56	190
Magnez [mg]	10%	72.7875	39.52	61.64	19.85	121.02	166
Żelazo [mg]	10%	2.7825	1.31	2.47	0.18	3.98	143
Witamina A [µg]	25%	220.68	57.26	573.87	1.78	632.93	287
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.32	0.2	0.03	0.56	7
witamina E [mg]	30%	4.5	0.88	1.02	0.12	2.03	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.18	0.2	0.04	0.43	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.41	0.23	0.22	0.88	250
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	1.6	2.89	0.29	4.79	113
Witamina C [mg]	55%	27.84	13.61	25.49	1.07	40.18	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	1.08	0.85	0.21	1.93	123

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2026-05-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	296.9	529.6	120.6	947.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1247.4	2236.2	507.2	3990.8	102
Białko [g]	10%	9.3975	12.7	16.2	5.7	34.6	369
Tłuszcz [g]	10%	37.125	10.4	10.2	4	24.8	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.5	3.5	2.3	11.4	1107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	3.1	1.9	0.6	5.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.7	0.4	0.2	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	106	18	6.6	130.7	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	39.27	95.23	15.74	150.25	111
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	6.94	15.95	0.76	23.66	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	2.75	4.26	0.86	7.89	82
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	26.49
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.38
Sód [mg]	10%	696.0225	247.79	315.38	226.36	789.54	114
Potas [mg]	10%	760.23	442.28	559.61	71.55	1073.45	141
Wapń [mg]	10%	535.23	235.76	105.14	12.7	353.61	66
Fosfor [mg]	10%	301.02	246.6	208.19	33.54	488.34	162
Magnez [mg]	10%	72.7875	39.79	37.66	11.74	89.21	123
Żelazo [mg]	10%	2.7825	1.51	1.26	0.55	3.34	121
Witamina A [µg]	25%	220.68	44.88	14.64	1.79	61.33	28
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.45	0.04	0.02	0.52	7
witamina E [mg]	30%	4.5	0.73	0.44	0.2	1.37	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.14	0.12	0.05	0.32	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.44	0.16	0.02	0.64	182
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.82	1.69	0.48	3	70
Witamina C [mg]	55%	27.84	5.01	7.03	1.07	13.13	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.68	0.87	0.62	1.97	126

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2026-05-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	334.6	453.2	136.8	924.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1408	1894.1	577.9	3880.1	99
Białko [g]	10%	9.3975	14.6	20.7	5.1	40.6	432
Tłuszcz [g]	10%	37.125	11	22.2	2.6	35.9	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	5.3	4.7	1.1	11.2	1085
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2	12.1	0.5	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.2	2.7	0	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	24.9	50.1	6.8	81.8	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	44.59	46.76	23.53	114.89	84
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	7.03	19.4	12.32	38.76	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	0.91	8.61	1.03	10.55	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.97
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	30.54
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	52.5
Sód [mg]	10%	696.0225	508.41	537.44	55.44	1101.3	158
Potas [mg]	10%	760.23	291.87	932.06	150.83	1374.77	181
Wapń [mg]	10%	535.23	209.97	125.21	96.26	431.44	80
Fosfor [mg]	10%	301.02	154.94	143.42	68.97	367.34	122
Magnez [mg]	10%	72.7875	22.91	55.93	11.59	90.43	124
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.32	3.35	0.18	3.87	140
Witamina A [µg]	25%	220.68	57.48	42.6	10.44	110.53	50
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.02	0.02	0.11	1
witamina E [mg]	30%	4.5	0.58	3.16	0.05	3.8	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.06	0.17	0.03	0.27	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.3	0.2	0.11	0.61	174
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.44	2.24	0.12	2.81	65
Witamina C [mg]	55%	27.84	13.85	28.19	6.26	48.31	174
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	1.41	1.49	0.15	2.75	176

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2026-05-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	323.7	516.9	91.4	932.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	1362.4	2164.4	385.9	3912.8	100
Białko [g]	10%	9.3975	12.6	19.6	1.1	33.4	356
Tłuszcz [g]	10%	37.125	10	23.3	1.6	35	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.9	5.6	0.7	11.3	1095
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2	11.8	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.2	3.6	0	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	23.6	35.5	0	59.2	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	46.31	60.8	18.59	125.71	93
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	9.2	11.56	7.23	28	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	1.55	7.32	1.17	10.06	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	11.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	28.34
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.75
Sód [mg]	10%	696.0225	128.01	1440.72	41.03	1609.77	231
Potas [mg]	10%	760.23	357.97	1144.55	71.14	1573.66	207
Wapń [mg]	10%	535.23	197.65	68.81	7.74	274.22	51
Fosfor [mg]	10%	301.02	151.17	259.42	7.72	418.32	139
Magnez [mg]	10%	72.7875	25.19	97.47	3.42	126.08	174
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.46	2.52	0.24	3.23	117
Witamina A [μg]	25%	220.68	58.62	141.64	2.82	203.09	92
Witamina D [μg]	10%	7.5	0.06	0.37	0	0.43	6
witamina E [mg]	30%	4.5	0.78	3.13	0.11	4.03	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.07	0.19	0.01	0.27	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.29	0.3	0	0.6	172
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.51	4.95	0.05	5.53	129
Witamina C [mg]	55%	27.84	16.41	37.46	1.69	55.57	200
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.35	4	0.11	4.02	257

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2026-05-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	203.1	521.2	199.7	924.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	852.7	2203.2	837.4	3893.4	99
Białko [g]	10%	9.3975	10	21.2	5.4	36.7	390
Tłuszcz [g]	10%	37.125	7.6	7.7	8.4	23.8	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	4.6	3.1	3.4	11.2	1091
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2.1	1.5	1.8	5.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.2	1.2	0.4	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	24.9	56.1	31.5	112.6	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	24.64	93.96	26.54	145.16	106
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	7.37	18.73	10.96	37.08	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	2.23	4.9	2.01	9.15	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	28.44
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55.9
Sód [mg]	10%	696.0225	236.36	439.95	218.68	894.99	128
Potas [mg]	10%	760.23	395.66	570.34	303.38	1269.39	167
Wapń [mg]	10%	535.23	220.7	56.19	25.24	302.14	56
Fosfor [mg]	10%	301.02	167.83	162.39	29.83	360.06	120
Magnez [mg]	10%	72.7875	29.13	37.62	16.95	83.72	115
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.59	2.61	0.59	3.8	136
Witamina A [µg]	25%	220.68	55.19	50.39	10.24	115.82	53
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.29	0.13	0.49	7
witamina E [mg]	30%	4.5	0.74	0.78	0.18	1.71	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.08	0.16	0.02	0.27	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.32	0.18	0.04	0.56	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.52	2.17	0.34	3.04	71
Witamina C [mg]	55%	27.84	12.47	10	6.14	28.62	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.65	1.22	0.6	2.23	143

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2026-05-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	216.6	567.1	154.4	938.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	907.8	2384.3	653.5	3945.7	100
Białko [g]	10%	9.3975	9.3	27.4	3.5	40.3	430
Tłuszcz [g]	10%	37.125	10.1	16.5	1.7	28.4	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	6.5	2.4	0.5	9.5	921
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	2	8.5	0.6	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	0.1	3.8	0.3	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	25	28.1	49.6	102.8	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	22.14	82.68	31.75	136.58	100
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	3.8	12.19	18.46	34.47	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	0.43	11.13	1.42	12.98	135
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	26.28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	58.43
Sód [mg]	10%	696.0225	118.42	501.3	22.95	642.68	92
Potas [mg]	10%	760.23	281.31	1354.4	189.85	1825.57	240
Wapń [mg]	10%	535.23	215.06	102.58	26.76	344.41	64
Fosfor [mg]	10%	301.02	159.74	310.68	55.09	525.52	174
Magnez [mg]	10%	72.7875	24.67	91.38	12.44	128.5	177
Żelazo [mg]	10%	2.7825	0.39	4.68	0.83	5.91	212
Witamina A [µg]	25%	220.68	40.18	41.17	58.05	139.4	63
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.14	0.23	0.45	6
witamina E [mg]	30%	4.5	0.23	2.83	0.2	3.27	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.06	0.58	0.02	0.67	192
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.29	0.38	0.1	0.78	223
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	0.22	3.9	0.37	4.5	105
Witamina C [mg]	55%	27.84	2.19	23.43	15.92	41.56	149
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	0.32	1.39	0.06	1.6	103

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	937.3	935.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3711	3936	100
Białko [g]	10%	9.3975	39.1	416
Tłuszcz [g]	10%	37.125	28.4	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.035	11.8	1141
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.035	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.035	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	104.4	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	136.58	136.2	100
Cukry [g]	10%	Maks: 27.32	29.74	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.6375	10.63	110
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	57
Sód [mg]	10%	696.0225	896.88	129
Potas [mg]	10%	760.23	1462.24	192
Wapń [mg]	10%	535.23	343.17	64
Fosfor [mg]	10%	301.02	448	149
Magnez [mg]	10%	72.7875	105.77	145
Żelazo [mg]	10%	2.7825	3.9	140
Witamina A [µg]	25%	220.68	320	145
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.46	6
witamina E [mg]	30%	4.5	2.54	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3525	0.37	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.3525	0.66	188
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.2825	4.74	111
Witamina C [mg]	55%	27.84	44.99	162
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1124.43	0	0
Sól [g]	10%	1.74005625	2.24	143