

Plan żywieniowy: Jadłospis M 31.03. - 11.04.2025

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-03-31
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, 2025-03-31		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
<ol style="list-style-type: none"> Owsianka na mleku z rodzynkami i kardamonem 200.00g składniki: Mleko 2% Łaciate 86%, Rodzynki suszone 11%, Miód pszczeli 3%, Kardamon 1% Chleb graham 30.00g Masło ekstra 5.00g Ser salami mlekoop 15.00g Pomidor 20.00g Jabłko 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 2016 210.00g składniki: Marchew 26%, Kasza jęczmienna perłowa 20%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 13%, Koper ogrodowy 7%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 7%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2% Naleśniki z dżemem 2016 180.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 41%, Dżem owocowy 100% Łowicz S 27%, Mąka pszenna typ 550 22%, Jaja kurze całe 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 1% Sos budyniowy 60.00g składniki: Mleko 2% Łaciate 91%, Budyń smak waniliowy z cukrem WINIARY po przyrządzeniu z mlekiem 2% 9% 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"> Weka pszenna 30.00g Masło ekstra 5.00g Filet wędzony z indyka 15.00g Ogórek 20.00g Papryka czerwona 20.00g Herbata z melisy i pomarańczy 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Pomarańcza 2%, Cukier 1%, Herbata melisa z pomarańczą 1%
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-04-01		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
<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% Bułka wieloziarnista 40.00g Masło ekstra 6.00g Szynka wiejska 15.00g Ogórek 20.00g Papryka czerwona 20.00g Krakersy junior 12.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ogórkowa na indyku z ryżem 2016 250.00g składniki: Ogórek kwaszony 21%, Skrzydło indyka 16%, Marchew 15%, Śmietana 18% tłuszczu 11%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 9%, Ryż biały 9%, Por 6%, Pieprz czarny MIELONY 1% Kopytka w sosie mięsnym 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Ziemniaki średnio 35%, Mąka pszenna typ 500 11%, Cebula 7%, Oliwa z oliwek 3%, Jaja kurze całe 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Natur Przyprawa warzywna do potraw Vegeta 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1% Fasola szparagowa gotowana na parze 70.00g składniki: Fasola szparagowa 96%, Masło ekstra 4% Kompot z czarnej porzeczki 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Serek bakuś 95.00g Chrupki kukurydziane 15.00g

Dzień: 3 - Środa, 2025-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeli 2%, Kawa INKA 2% Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem 40.00g Masło 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% Ogórek kwaszony 20.00g Papryka żółta 20.00g Jabłko 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa serowa z makaronem 250.00g składniki: Makaron Pióra Lubella penne Rigate 26%, Gouda ser topiony kremowy 20%, Marchew 18%, Pietruszka korzeń 14%, Seler korzeniowy 13%, Natur Przyprawa warzywna do potraw Vegeta 4%, Masło ekstra 3%, Ziola prowansalskie 3% Kolorowy kociótek 140.00g składniki: szynka wieprzowa b/k 35%, Cukinia 18%, Fasola szparagowa 14%, Dynia 11%, Passata S 7%, Papryka czerwona 7%, Cebula 4%, Olej 3 ziarna Kujawski 2%, Pietruszka liście 2%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki średnio 150.00g Kompot z owoców mieszanych słodzony 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 10%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny z mussem owocowym 150.00g składniki: Jogurt naturalny 2,8% 77%, Mus owocowy 100% 23% Ciasteczka owsiane z żurawiną sante 15.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20% Chleb wiejski 30.00g Masło ekstra 5.00g Twaróg ze szczypiorkiem 20.00g składniki: Twaróg wiejski półtłusty Piątka 75%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20%, Szczypiorek 5% Papryka do chrupania 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa krem z ciecierzycy 2016 240.00g 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 Zapiekanka warzywna 200.00g składniki: Ziemniaki późne 40%, Cebula 13%, Kapusta biała 13%, Boczek gotowany w plastrach 13%, Kiełbasa podwawelska 13%, Marchew 7% Surówka z ogórków kiszonych 2016 70.00g składniki: Ogórek kwaszony 83%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Musztarda 5%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kompot z porzeczeki czerwonej 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczeki czerwone 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Rogal maślany z serkiem waniliowym 60.00g składniki: Rogal maślany 67%, Serek homogenizowany waniliowy S 33% Herbata rumiankowa 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata rumiankowa 1% Gruszka 70.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2025-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Bawarka 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% Chleb dworski 40.00g Masło ekstra 5.00g Polędwica z indyka 15.00g Mix warzyw 40.00g składniki: Pomidor 20%, Ogórek 20%, Papryka czerwona 20%, Papryka żółta 20%, Sałata 20% Mini biszkopeciki 12.00g [składniki: Składniki na 100 g produktu: mąka pszenna 67g, jaja 45g, cukier 38g.] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z makaronem ryżowym 2016 220.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 38%, Koncentrat pomidorowy 30% 18%, Cebula 13%, Makaron ryżowy S 13%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 6%, Cukier 3%, Pietruszka liście 3% Miruna filety panierowane smażone 2016 80.00g składniki: Miruna 67%, Bułka tarta 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%, Mąka pszenna typ 500 6%, Jaja kurze całe 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Puree ziemniaczane 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 93%, Mleko 2% Łaciaste 7% Surówka z kapusty kwaszonej 2016 60.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% Kompot wiśniowy słodzony 2016 20.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 10%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Piernik z marmoladą 40.00g Herbata miętowa z pomarańczą 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Pomarańcza 2%, Cukier 1%, Herbata miętowa z pomarańczą 1%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kasza manna na mleku 2% 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% Chałka pszenna 30.00g Masło ekstra 5.00g Serek naturalny bieluch 15.00g Ogórek 20.00g Marchewka do chrupania 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa brokułowa z ziemniakami 230.00g 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% Spagetti z mięsem drobiowym 2016 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 49%, Makaron bezjajeczny 38%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Cebula 5%, Czosnek 1%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1% Kompot z czarnej porzeczki 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułeczka z dżemem 40.00g składniki: Kajzerki 67%, Dżem 25%, Masło ekstra 8% Mleko z miodem 2016 180.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Miód pszczeli 2%

Dzień: 7 - Wtorek, 2025-04-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Bawarka 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem 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 Ketchup jagodny pudliszki 15.00g Jabłko 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z makaronem pełnoziarnistym 2016 220.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 23%, Marchew 23%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 12%, Por 12%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 12%, Koper ogrodowy 7%, Pieprz czarny MIELONY 1% Pierś z indyka w sosie 120.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 54%, Mleko 2% Łaciate 16%, Cebula 12%, Mąka orkiszowa S 8%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 4%, Czosnek 4%, Sól morską jodowaną 2%, Pieprz czarny MIELONY 2% Kasza bulgur 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 aroni i jabłek 200.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Aronia 8%, Jabłko 8%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Serek bakuś 95.00g Wafelki zbożowe 15.00g

Dzień: 8 - Środa, 2025-04-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Miód pszczeli 2%, Kawa INKA 2% Chleb 7 ziaren 40.00g Masło ekstra 5.00g Szynkówka wieprzowa 15.00g Ogórek konserwowy 20.00g Papryka czerwona 20.00g Chipsy jabłkowe 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Żurek z ziemniakami 2016 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Żurek ZAKWAS 24%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 5%, Śmietana 18% tłuszczu 2%, Por 2%, Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron z serem feta i szpinakiem 2016 240.00g składniki: Makaron bezjajeczny 33%, Szpinak mrożony 33%, Ser typu Feta 16%, Śmietana 18% tłuszczu 16%, Czosnek 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kompot z owoców mieszanych słodzony 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 10%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Zapiekanka z serem i ziołami 46.00g składniki: Chleb tostowy 65%, Ser żółty Gouda WARMIA 33%, Zioła prowansalskie 2% Herbata z limonką 200.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, herbata lipton 7%, Limonka S 5%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 2% Melon 90.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2025-04-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Płatki jęczmienne z jabłkiem i cynamonem 200.00g składniki: Mleko 2% Łaciate 82%, Płatki jaglane 8%, Jabłka suszone 8%, Cynamon mielony 2% Weka pszenna 30.00g Masło ekstra 5.00g Twarożek na słodko 2016 20.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 80%, Cukier 20% Marchewka do chrupania 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z białą fasolką 250.00g składniki: Skrzydło indyka 25%, Fasola biała nasiona suche 18%, Ziemniaki średnio 18%, Marchew 13%, Kapusta włoska 12%, Seler korzeniowy 6%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Natur Przyprawa warzywna do potraw Vegeta 1% Bitki wieprzowe duszone z marchewką 130.00g 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% Ziemniaki średnio 150.00g Surówka wielowarzywna z jogurtem naturalnym 2016 80.00g składniki: Papryka czerwona 20%, Papryka zielona 20%, Ogórek 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 16%, Pomidor 12%, Cebula 8%, Pietruszka liście 2%, Cukier 2% Kompot truskawkowy 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Truskawki mrożone 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Drożdżówka z cynamonem 60.00g Sok pomarańczowy 150.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2025-04-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Bawarka 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% Chleb wieloziarnisty 40.00g Masło ekstra 5.00g Jaja gotowane 2016 20.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 20.00g Ogórek 20.00g Rzodkiewka 15.00g Krakersy junior 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kremowa zupa z cukini 2016 230.00g składniki: Cukinia 42%, Ziemniaki średnio 42%, Ser żółty gouda S 8%, Śmietanka kremowa 30% tłuszczu 4%, Masło ekstra 3%, Zioła prowansalskie 1% Groszek ptysiowy s 15.00g Dorsz. kotlet mielony. smażony 2016 80.00g składniki: Dorsz świeży filety bez skóry 58%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 10%, Bułki pszenne zwykłe 5%, Cebula 5%, Bułka tarta 5%, Jaja kurze całe 3% Ziemniaki średnio 150.00g Surówka z kapusty kwaszonej 2016 60.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 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"> Galaretka owocowa 150.00g [składniki: Cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne, maltodekstryna.] Wafle pełnoziarniste 12.00g Owoce suszone (rodzyнки, żurawina, morele) 12.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-03-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	317.8	534.5	134.1	986.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1335.4	2252.9	563.7	4152.1	99
Białko [g]	10%	11.4825	12.1	16.8	5.6	34.6	303
Tłuszcz [g]	10%	32.31	10.7	11.5	4.4	26.7	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	6.3	2.5	2.5	11.4	1273
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	1.1	4.6	1	6.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.4	2.9	0.3	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.1	43.2	11.1	65.5	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	45.37	95.09	18.38	158.84	98
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	13.43	27.58	2.84	43.86	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	4.28	8.6	1.24	14.14	141
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	26.61
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	58.43
Sód [mg]	10%	717.7275	251.24	135.24	124.16	510.66	71
Potas [mg]	10%	2234.6325	345.74	833.35	113.05	1292.15	57
Wapń [mg]	10%	561.27	25.77	148.18	15.03	189	34
Fosfor [mg]	10%	303.63	84.06	288.02	38.07	410.16	136
Magnez [mg]	10%	76.6875	27.82	66.63	13.4	107.86	140
Żelazo [mg]	10%	2.8725	1.33	2.72	0.65	4.72	165
Witamina A [µg]	25%	222.42	7.75	753.69	23.35	784.79	352
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.16	0.03	0.23	2
witamina E [mg]	30%	4.5	0.67	2.27	0.63	3.59	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.1	0.25	0.06	0.42	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.05	0.3	0.04	0.41	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	1.37	3.35	0.75	5.48	125
Witamina C [mg]	55%	28.71	4.68	14.05	14.53	33.27	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.69	0.37	0.34	1.27	79

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	325.2	526.5	143.7	995.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1363.7	2208.9	605.5	4178.3	100
Białko [g]	10%	11.4825	13.1	29.3	6.1	48.6	424
Tłuszcz [g]	10%	32.31	14.3	19.4	3.8	37.6	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	6.4	6.8	2.1	15.4	1713
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	3.6	8.8	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.4	2.4	0.2	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	34.9	103.8	0	138.7	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	36.26	62.84	21.68	120.79	76
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	2.36	5.61	10.68	18.66	57
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	0.83	8.83	1.02	10.69	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.53
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	32.33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	49.13
Sód [mg]	10%	717.7275	513.87	1027.47	35.82	1577.16	220
Potas [mg]	10%	2234.6325	364.79	1282.99	27.81	1675.59	74
Wapń [mg]	10%	561.27	214.44	142.03	116.68	473.16	84
Fosfor [mg]	10%	303.63	186.09	428.05	30.1	644.24	212
Magnez [mg]	10%	76.6875	27.11	108.48	8.77	144.37	187
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.47	3.49	0.24	4.21	147
Witamina A [µg]	25%	222.42	58.85	74.74	0	133.59	60
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.15	0.34	0.72	1.22	17
witamina E [mg]	30%	4.5	0.65	1.96	0	2.62	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.15	0.26	0.01	0.43	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.33	0.38	0	0.72	203
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	1.12	10.59	0.06	11.78	269
Witamina C [mg]	55%	28.71	14.56	36.37	0	50.94	178
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	1.42	2.85	0.09	3.94	245

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	313.4	549.7	136.3	999.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1314.7	2312.8	572.7	4200.3	100
Białko [g]	10%	11.4825	11.2	18.2	4.9	34.3	300
Tłuszcz [g]	10%	32.31	13	15.1	5.5	33.6	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	5.4	9.3	3.2	18	2008
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	2.3	1.4	0	3.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.2	0.4	0	0.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	45.3	14.5	0	59.9	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	38.9	89.96	16.72	145.6	90
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	8.58	20.14	13.46	42.19	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	2.1	9.55	0	11.65	117
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	32.89
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	53.11
Sód [mg]	10%	717.7275	315.1	2486.61	72.69	2874.41	400
Potas [mg]	10%	2234.6325	370.31	1120.1	0	1490.41	67
Wapń [mg]	10%	561.27	217.46	80.36	0	297.82	53
Fosfor [mg]	10%	303.63	173.96	164.12	0	338.09	111
Magnez [mg]	10%	76.6875	32.55	66.69	0	99.25	129
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.65	2.1	0	2.75	96
Witamina A [µg]	25%	222.42	43.99	51.03	0	95.02	43
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.16	0.04	0	0.21	3
witamina E [mg]	30%	4.5	0.48	1.31	0	1.8	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.08	0.2	0	0.28	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.33	0.19	0	0.52	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.32	3.28	0	3.6	82
Witamina C [mg]	55%	28.71	4.58	30.62	3.42	38.63	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.87	6.9	0.2	7.18	445

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	333.5	502.8	171.2	1007.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1405.1	2112.8	721.8	4239.8	100
Białko [g]	10%	11.4825	11.9	29.9	4.6	46.6	406
Tłuszcz [g]	10%	32.31	8.4	15.1	4.1	27.7	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	4.8	3.6	1.9	10.4	1164
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	2.2	4.4	0	6.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.6	1.9	0	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	22.9	31.8	0	54.8	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	54.31	66.9	29.55	150.78	94
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	3.81	13.33	11.95	29.1	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	3.88	10.6	1.32	15.81	158
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	23.86
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.77
Sód [mg]	10%	717.7275	594.8	1032.73	208.17	1835.7	256
Potas [mg]	10%	2234.6325	363.03	1172.03	74.47	1609.54	71
Wapń [mg]	10%	561.27	191.22	112.3	11.46	314.98	56
Fosfor [mg]	10%	303.63	178.74	217.65	9.46	405.86	134
Magnez [mg]	10%	76.6875	31.13	93.65	6.5	131.28	171
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.96	2.93	0.33	4.24	148
Witamina A [µg]	25%	222.42	1.53	1208.28	2.78	1212.6	545
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.14	0	0.21	3
witamina E [mg]	30%	4.5	0.91	2.23	0.19	3.35	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.09	0.33	0.01	0.43	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.3	0.21	0.02	0.54	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.99	4.1	0.05	5.15	118
Witamina C [mg]	55%	28.71	20.36	27.67	1.66	49.7	173
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	1.65	2.86	0.57	4.58	284

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	153.3	717.7	147.4	1018.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	641.6	3004.1	618.6	4264.5	102
Białko [g]	10%	11.4825	6.6	19.2	1.6	27.5	240
Tłuszcz [g]	10%	32.31	7.7	34.8	6.1	48.8	151
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	4.4	16.1	1.4	21.9	2443
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	2.2	12.3	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.2	3.8	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	29.8	78.8	0	108.6	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	14.44	84.35	21.3	120.11	75
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	5.23	9.89	9.54	24.68	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	0.36	5.43	0.06	5.87	59
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	10.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	42.31
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	46.82
Sód [mg]	10%	717.7275	148.64	243.24	15.13	407.01	57
Potas [mg]	10%	2234.6325	231.97	1237.07	6.53	1475.59	65
Wapń [mg]	10%	561.27	113.24	142.48	4.95	260.69	46
Fosfor [mg]	10%	303.63	109.3	199.02	0.81	309.14	102
Magnez [mg]	10%	76.6875	18.58	69.31	1.83	89.73	116
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.38	2.44	0.16	2.98	104
Witamina A [µg]	25%	222.42	14.16	408.45	0.55	423.17	190
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.07	0.22	0	0.29	4
witamina E [mg]	30%	4.5	0.43	3.21	0	3.65	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.04	0.23	0	0.28	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.18	0.28	0	0.46	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.82	3.59	0	4.42	101
Witamina C [mg]	55%	28.71	7.34	24.3	0.85	32.5	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.41	0.67	0.04	1.01	63

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2025-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	306.6	487.4	200.9	995	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1292.1	2060.6	843.3	4196.1	100
Białko [g]	10%	11.4825	11.3	35.2	7.2	53.9	469
Tłuszcz [g]	10%	32.31	8.6	5.7	8.4	22.8	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	4.4	1.4	4.8	10.8	1207
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	2	1.5	2.6	6.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.2	1.7	0.4	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	24	65.7	28	117.8	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	46.03	77.56	24.23	147.83	92
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	0.71	5.99	0.68	7.4	23
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	0.55	7.69	0.45	8.7	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	19.44
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	24.57
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	55.99
Sód [mg]	10%	717.7275	162.66	421.71	181.49	765.87	107
Potas [mg]	10%	2234.6325	359.2	1271.88	250.81	1881.9	84
Wapń [mg]	10%	561.27	209.31	83.21	191.89	484.42	86
Fosfor [mg]	10%	303.63	170.22	432.28	154.34	756.85	249
Magnez [mg]	10%	76.6875	27.43	93.24	23.8	144.48	189
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.44	3.14	0.45	4.04	142
Witamina A [µg]	25%	222.42	34.85	120.96	4.12	159.93	72
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.1	0.09	0.26	3
witamina E [mg]	30%	4.5	0.35	1.63	0.33	2.32	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.09	0.31	0.07	0.47	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.28	0.33	0.27	0.89	248
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.56	13.54	0.35	14.46	331
Witamina C [mg]	55%	28.71	2.21	39.54	0.81	42.57	149
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.45	1.17	0.5	1.91	118

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2025-04-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	304.7	549.8	144.6	999.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1275.3	2324.6	610.1	4210.2	100
Białko [g]	10%	11.4825	11.4	37.3	6.4	55.2	481
Tłuszcz [g]	10%	32.31	15.3	5.5	3.8	24.7	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	6.5	0.7	2.2	9.4	1052
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	1.9	1.3	0	3.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.1	0.9	0	1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	22.8	30.3	0	53.1	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	30.87	92.57	21.15	144.6	90
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	10.51	14.95	10.97	36.44	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	1.17	10.06	0	11.23	113
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	19.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	26.03
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	53.98
Sód [mg]	10%	717.7275	591.86	890.97	77.4	1560.24	217
Potas [mg]	10%	2234.6325	220.65	894.23	0	1114.88	50
Wapń [mg]	10%	561.27	113.31	84.36	116.27	313.95	56
Fosfor [mg]	10%	303.63	85.74	227.07	0	312.81	103
Magnez [mg]	10%	76.6875	14.59	54.56	0	69.15	90
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.36	2.61	0	2.98	104
Witamina A [µg]	25%	222.42	6.08	709.93	0	716.01	322
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0	0.72	0.78	11
witamina E [mg]	30%	4.5	0.38	1.2	0	1.59	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.04	0.14	0	0.19	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.16	0.2	0	0.37	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.2	3.95	0	4.16	96
Witamina C [mg]	55%	28.71	3.65	15.54	0	19.19	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	1.64	2.47	0.21	3.9	242

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2025-04-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	269.8	566.8	164.4	1001.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1131.4	2385.9	692.7	4210.2	100
Białko [g]	10%	11.4825	10.7	22.2	6.5	39.6	344
Tłuszcz [g]	10%	32.31	12	15.4	4.1	31.7	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	5.6	8.6	2.5	16.7	1862
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	3	4	0	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.3	1.5	0.2	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	30.4	64	0	94.5	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	29.98	88.49	25.94	144.42	90
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	5.56	7.35	9.39	22.31	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	0.91	7.73	1.53	10.18	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.9
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	29.19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.91
Sód [mg]	10%	717.7275	453.37	763.47	208.48	1425.34	198
Potas [mg]	10%	2234.6325	331.56	914.31	346.53	1592.41	72
Wapń [mg]	10%	561.27	210.78	332.51	29.59	572.89	102
Fosfor [mg]	10%	303.63	177.62	340.16	44.83	562.62	185
Magnez [mg]	10%	76.6875	25.07	90.56	28	143.64	188
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.44	3.74	0.88	5.07	176
Witamina A [µg]	25%	222.42	57.48	889.84	13.5	960.83	432
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.12	0.23	0	0.36	5
witamina E [mg]	30%	4.5	0.61	1.79	0.18	2.58	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.12	0.28	0.07	0.48	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.32	0.39	0.03	0.75	209
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.91	2.68	0.89	4.49	104
Witamina C [mg]	55%	28.71	13.85	26.28	8.1	48.23	168
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	1.25	2.12	0.57	3.56	220

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2025-04-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	312	454.3	223.5	989.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1314.3	1913.3	946.9	4174.6	99
Białko [g]	10%	11.4825	12.1	25.2	4.3	41.7	363
Tłuszcz [g]	10%	32.31	8.5	8.4	2.4	19.4	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	4.8	2.1	1.1	8.1	910
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	1.2	3.1	0	4.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.3	2.2	0	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	13.6	38.4	0	52	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	47.77	76.45	46.08	170.32	107
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	13.1	10.2	25.09	48.4	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	2.24	14.34	0.13	16.72	167
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	17.1
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	67.71
Sód [mg]	10%	717.7275	208.54	971.22	110.7	1290.47	179
Potas [mg]	10%	2234.6325	238.57	1945.27	236.25	2420.09	109
Wapń [mg]	10%	561.27	30.46	169.7	10.8	210.96	37
Fosfor [mg]	10%	303.63	76.29	462.79	18.9	557.98	183
Magnez [mg]	10%	76.6875	14.88	151.91	14.85	181.65	236
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.68	5.52	0.54	6.75	235
Witamina A [µg]	25%	222.42	6.1	159.29	48.48	213.88	97
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.04	0.27	0	0.32	5
witamina E [mg]	30%	4.5	0.63	1.92	0.1	2.66	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.08	0.49	0.07	0.65	181
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.11	0.42	0.03	0.58	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.85	5.64	0.38	6.88	158
Witamina C [mg]	55%	28.71	1.53	50.88	29.09	81.51	283
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	0.57	2.69	0.3	3.22	199

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2025-04-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	267.7	589.8	144.4	1002	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	1122.1	2468.5	612.8	4203.5	100
Białko [g]	10%	11.4825	9.6	20.9	3.4	34.1	297
Tłuszcz [g]	10%	32.31	11.9	28.1	0.9	41	127
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	5	10	0.1	15.2	1696
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	2.7	10.7	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	0.3	4.5	0	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	87.6	52.2	0	139.8	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	30.82	66.28	30.64	127.74	79
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	2.02	10.79	20.44	33.26	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	1.12	6.42	0	7.55	75
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.73
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	29.66
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.61
Sód [mg]	10%	717.7275	390.84	358.13	60.8	809.78	112
Potas [mg]	10%	2234.6325	254.85	1505.57	17.71	1778.14	79
Wapń [mg]	10%	561.27	125.14	63.45	1.94	190.54	33
Fosfor [mg]	10%	303.63	123.94	248.65	0	372.6	123
Magnez [mg]	10%	76.6875	17.51	91.63	1.51	110.66	144
Żelazo [mg]	10%	2.8725	0.79	2.32	0.08	3.21	112
Witamina A [µg]	25%	222.42	48.51	106.2	0	154.71	70
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.36	0.51	0	0.88	12
witamina E [mg]	30%	4.5	0.45	2.93	0	3.38	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.05	0.28	0	0.34	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.25	0.2	0	0.46	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	0.33	4.5	0	4.83	111
Witamina C [mg]	55%	28.71	4.62	23.89	0	28.52	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	1.08	0.99	0.16	2.02	125

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	998.4	999.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3968	4203	100
Białko [g]	10%	11.4825	41.6	363
Tłuszcz [g]	10%	32.31	31.4	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.9	13.7	1533
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.9	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.9	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	88.5	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	160.43	143.1	89
Cukry [g]	10%	Maks: 32.09	30.63	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9825	11.25	113
% energii z białka	10%	15	-	16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	56
Sód [mg]	10%	717.7275	1305.66	182
Potas [mg]	10%	2234.6325	1633.07	73
Wapń [mg]	10%	561.27	330.84	59
Fosfor [mg]	10%	303.63	467.03	154
Magnez [mg]	10%	76.6875	122.21	159
Żelazo [mg]	10%	2.8725	4.09	143
Witamina A [µg]	25%	222.42	485.45	218
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.48	7
witamina E [mg]	30%	4.5	2.75	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.4	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.57	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.3725	6.52	150
Witamina C [mg]	55%	28.71	42.51	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1154.8125	0	0
Sól [g]	10%	1.79431875	3.26	202