

Plan żywieniowy: Jadłospis M 13.05. - 24.05.,2024

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-05-13
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: 25) Dzieci 2. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 115) Dzieci
Norma na energię dla podanej grupy:	1328,57 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, 2024-05-13		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
<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 orkiszowy 40.00g3. Masło extra łąciate 5.00g4. Pasztet drobiowy 20.00g5. Pomidor 20.00g6. Ogórek 20.00g7. Gruszka 100.00g	<ol style="list-style-type: none">1. Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 2016 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 58%, Burak 20%, Marchew 9%, Śmietana 18% tłuszczu 6%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Cytryna 1%, Masło ekstra 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%2. Kluski leniwe z serem białym i cynamonem 2016 210.00g składniki: Ziemniaki średnio 53%, Ser twarogowy półtłusty 23%, Mąka pszenna typ 500 13%, Jaja kurze całe 8%, Skrobia ziemniaczana 2%, Masło ekstra 2%, Cynamon mielony 1%3. Surówka z marchewki i pomarańczy 2016 70.00g składniki: Marchew 45%, Pomarańcza 45%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%4. Kompot z aronii 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9%	<ol style="list-style-type: none">1. Weka pszenna 30.00g2. Masło extra łąciate 4.00g3. Szynka delikatesowa z kurczaka 15.00g4. Papryka czerwona 20.00g5. Sałata rozponka 7.00g6. Herbata rumiankowa 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata rumiankowa 1%7. Kubuś mus owocowy 100.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-05-14

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 pszczeni 2% Chleb graham 40.00g Masło extra łaciata 5.00g Szynka wiejska 15.00g Pomidorki koktajlowe 20.00g Papryka żółta 20.00g Jabłko 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z lanym ciastem 230.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Zacierka jajeczna 20%, Noga (udo) kurczaka 7%, Marchew 6%, Skrzydło indyka 4%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Natur Przyprawa warzywna do potraw Vegeta 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Udko z kurczaka pieczone 2016 90.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki średnio 150.00g Mizeria ze śmietaną 2016 60.00g składniki: Ogórek 80%, Śmietana 12% tłuszczu 14%, Kefir 2% tłuszczu 4%, Koper ogrodowy 2% Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Galaretka owocowa 150.00g [składniki: Cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne, maltodekstryna.] Rurki puste 15.00g [składniki: mąka pszenna, cukier, olej rzepakowy, odtłuszczone mleko w proszku, aromat, sól.] Żurawina s 20.00g

Dzień: 3 - Środa, 2024-05-15

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% Chałka 30.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, cukier, jaja, tłuszcze roślinne, drożdże, olej roślinny, mleko w proszku, sól.] Masło extra łaciata 5.00g Dżem 15.00g Chipsy jabłkowe 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z ziemniakami 2016 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 48%, Skrzydło indyka 11%, Marchew 11%, Śmietana 18% tłuszczu 6%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 3% Kaszotto z indykiem 180.00g składniki: Mięso z piersi indyka, bez skóry 31%, Kasza bulgur 25%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 8%, Oliwa z oliwek 6%, Cebula 6%, Pietruszka liście 6%, Czosnek 3%, Sól morską jodowana 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Sos pomidorowy z pasatą 2016 60.00g 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% Surówka z ogórków kiszonych 2016 60.00g składniki: Ogórek kwaszony 83%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Musztarda 5%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kompot truskawkowy 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Truskawki mrożone 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Kisiel 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Sok owocowy s 21%, Skrobia ziemniaczana 5%, Cukier 4% Herbatniki pełnoziarniste 15.00g Melon 60.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata lipton z cytryną 200.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Cytryna 10%, herbata lipton 7%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 3% Chleb wiejski 40.00g Masto extra łaciate 5.00g Pasta z tuńczyka 2016 20.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 65%, Ogórek kwaszony 26%, Majonez Kielecki 4%, Sos keczup 4%, Koper ogrodowy 1% Ogórek kwaszony 20.00g Rzodkiewka 20.00g Actimel klasyczny napój mleczny danone 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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 1% Groszek ptyśiowy s 15.00g Schab. pieczony 2016 90.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Sos pieczarkowy 2016 100.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki średnio 150.00g Surówka wielowarzywna z jogurtem naturalnym 2016 90.00g składniki: Papryka czerwona 20%, Papryka zielona 20%, Ogórek 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 16%, Pomidor 12%, Cebula 8%, Pietruszka liście 2%, Cukier 2% Kompot z czarnej porzeczki 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Porzeczki czarne 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Podpłomyki z czekoladą 2016 28.00g składniki: Podpłomyki bez dodatku cukru Kupiec 64%, Czekolada gorzka 36% Sok owocowy 100% 200.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-17

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 pszczeły 2% Chleb dworski 40.00g Masto extra łaciate 5.00g Twarożek z syropem klonowym i cynamonem 18.00g składniki: Twaróg wiejski półtłusty Piątnica 76%, Syrop klonowy 20%, Cynamon mielony 4% 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%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Cebula 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Natur Przyprawa warzywna do potraw Vegeta 1% 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% 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 wiśniowy stodzony 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 10%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Babka biszkoptowa 50.00g Herbata melisa z pomarańczą 200.00g Jabłko 60.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-05-20

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 wieloziarnisty 40.00g Masło extra łąciate 5.00g Ser żółty gouda warmia 15.00g Mix warzyw 40.00g składniki: Pomidor 20%, Ogórek 20%, Papryka czerwona 20%, Papryka żółta 20%, Sałata 20% Biszkopty okrągłe 12.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa kapuśniak 2016 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Marchew 22%, Kapusta kwaszona 21%, Pietruszka korzeń 11%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 8%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2%, Koper ogrodowy 0% Makaron z białym serem 2016 180.00g składniki: Ser twarogowy chudy 55%, Makaron bezjajeczny 42%, Cukier 3% Mus jabłkowy 2016 70.00g składniki: Jabłko 91%, Cukier 9% Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 30.00g Masło extra łąciate 4.00g Polędwica z indyka 15.00g Ogórek konserwowy 20.00g Papryka czerwona 20.00g Herbata owocowa 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa 1%, Cukier 0% Gruszka 60.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2024-05-21

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% Kajzerka 40.00g Masło extra łąciate 5.00g Ser mozzarella galbani 20.00g Pomidor 20.00g Szczypiorek 5.00g Jabłko 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa brokułowa z makaronem 2016 250.00g składniki: Brokuły 31%, Porcja rosołowa z kurczaka 15%, Marchew 15%, Makaron bezjajeczny 15%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Por 8%, Pieprz czarny MIELONY 0% Gulasz z indyka 2016 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 77%, Cebula 15%, Mąka pszenna typ 500 8%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% Kasza bulgur 80.00g Marchewka mini hortex 60.00g Kompot czereśniowy 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Czereśnie 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Deser jogurtowy z nasionami chia 120.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 85%, Miód pszczeli 9%, Nasiona Chia 6% Wafle ryżowe naturalne sonko 15.00g

Dzień: 8 - Środa, 2024-05-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata owocowa 200.00g Chleb wiejski 40.00g Schab ze wsi 15.00g Masło extra łąciate 5.00g Papryka czerwona 20.00g Ogórek kwaszony 20.00g Chipsy jabłkowe 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z makaronem 2016 250.00g składniki: Marchew 36%, Pietruszka korzeń 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% Ziemniaki średnio 150.00g Filet z piersi kurczaka smażony 2016 90.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 71%, Jaja kurze całe 11%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Buraki gotowane poprawiane 2016 100.00g składniki: Burak 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt piątuś owocowy 125.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, wsad owocowy (przecier z owoców 15% w jogurcie, cukier , błonnik cytrusowy, zagęszczony sok z cytryny, aromaty naturalne, żywe kultury bakterii jogurtowych.)] Chrupki kukurydziane 18.00g Kiwi 70.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2024-05-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Herbata lipton z cytryną 200.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Cytryna 10%, herbata lipton 7%, Cukier trzcinowy nierafinowany Diamant 3% Weka pszenna 40.00g Masło extra łaciate 5.00g Pasta z makreli z koperkiem 2016 20.00g składniki: Makrela wędzona 83%, Majonez Kielecki 13%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 1% Ogórek 20.00g Banan 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa krem z marchwi 2016 250.00g składniki: ziemniaki średnio 52%, Marchew 37%, Pietruszka korzeń 4%, Seler naciowy 4%, Por 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% Grzanki pszenne 18.00g Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 42%, Makaron dwujajeczny 32%, Śmietana 18% tłuszczu 19%, Cebula 5%, Bazylia suszona 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Brokuły 90.00g Kompot truskawkowy 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Truskawki mrożone 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Miks owocowy 100.00g składniki: Jabłko 40%, Gruszka 20%, Kiwi 20%, Mandarynki 20% Ciastko biszkoptowe lubiś 28.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2024-05-24

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 orkiszowy 40.00g Masło extra łaciate 5.00g Pasta jajeczna 2016 15.00g składniki: Jaja kurze całe 83%, Majonez Kielecki 5%, Musztarda 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% Ogórek 20.00g Papryka czerwona 20.00g Salata roszponka 7.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa z marchewki i czerwonej soczewicy 2016 220.00g składniki: Soczewica czerwona nasiona suche 28%, Marchew 25%, Kukurydza konserwowa 22%, Cebula 14%, Masło ekstra 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Papryka czerwona mielona OSTRZA 1%, Imbir mielony 1%, Gałka muszkatołowa 1% Dorsz w jarzynach 2016 180.00g składniki: Dorsz świeży filety bez skóry 61%, Marchew 16%, Pietruszka korzeń 6%, Por 4%, Seler korzeniowy 4%, Kapusta włoska 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 1% Ziemniaki wczesne 150.00g Kompot truskawkowy 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Truskawki mrożone 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Podpłomyki z czekoladą 2016 20.00g składniki: Podpłomyki bez dodatku cukru Kupiec 64%, Czekolada gorzka 36% Sok owocowy 100% 200.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-05-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	996.4	326.8	498.7	165	990.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4020	1372.3	2101.2	694.5	4168	100
Białko [g]	10%	11.4675	11.4	19.5	5.5	36.5	318
Tłuszcz [g]	10%	32.2875	11.5	11.6	4.4	27.7	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.23	5.3	6.5	2.3	14.2	441
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.7	3.4	0.2	5.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.5	0.7	0.4	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	13.7	81.1	9.8	104.8	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	160	46.34	82.76	26.92	156.03	98
Cukry [g]	10%	Maks: 32	12.68	7.82	11.41	31.92	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9675	4.29	7.62	2.61	14.54	146
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	25.79
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.84
Sód [mg]	10%	716.52	376.96	152.85	234.67	764.49	107
Potas [mg]	10%	2231.25	496.67	1509.26	127.71	2133.64	96
Wapń [mg]	10%	559.8225	222.03	139.86	12.04	373.94	67
Fosfor [mg]	10%	303.48	170.24	326.27	59.99	556.51	184
Magnez [mg]	10%	76.47	30.96	84.93	15.59	131.48	171
Żelazo [mg]	10%	2.865	0.6	3.27	0.75	4.63	161
Witamina A [µg]	25%	222.3225	44.51	730.02	23.51	798.04	359
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.34	0.01	0.4	5
witamina E [mg]	30%	4.5	0.56	0.71	0.55	1.82	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.08	0.29	0.06	0.44	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.32	0.45	0.06	0.84	236
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	0.44	3.97	1.09	5.51	126
Witamina C [mg]	55%	28.6575	6.06	27.74	12.96	46.77	163
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1153.125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7913	1.04	0.42	0.65	1.91	118

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-05-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	996.4	294.7	513.7	174.4	982.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4020	1236.8	2157.2	739.8	4133.9	100
Białko [g]	10%	11.4675	12.5	25.1	3	40.7	355
Tłuszcz [g]	10%	32.2875	11.2	18.6	0.7	30.6	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.23	5.8	4.2	0	10.1	314
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	8.1	0	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	4.2	0	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	21.5	82.2	0	103.7	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	160	37.58	64.08	39.36	141.02	88
Cukry [g]	10%	Maks: 32	5.93	7.75	31.21	44.9	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9675	3.38	5.5	0.95	9.84	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	23.61
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	61.88
Sód [mg]	10%	716.52	374.78	203.11	9.9	587.8	81
Potas [mg]	10%	2231.25	444.8	1057.51	0	1502.31	67
Wapń [mg]	10%	559.8225	218.62	49.82	0	268.44	48
Fosfor [mg]	10%	303.48	246.1	298.04	0	544.15	179
Magnez [mg]	10%	76.47	47.58	66.14	0	113.72	148
Żelazo [mg]	10%	2.865	1.27	1.96	0	3.24	114
Witamina A [µg]	25%	222.3225	40.19	45.68	0	85.88	39
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.11	0.48	0	0.6	8
witamina E [mg]	30%	4.5	0.57	2.01	0	2.58	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.23	0.2	0	0.43	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.34	0.3	0	0.65	181
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	2.26	4.69	0	6.95	160
Witamina C [mg]	55%	28.6575	3.37	14.05	0	17.42	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1153.125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7913	1.04	0.56	0.02	1.46	91

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	996.4	332.5	557.5	133.7	1023.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4020	1400.2	2335.3	565.3	4300.9	102
Białko [g]	10%	11.4675	9.6	23.9	1.7	35.3	308
Tłuszcz [g]	10%	32.2875	9.3	24.5	2	36	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.23	5.2	4.2	0.9	10.3	321
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.1	13.8	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	4.6	0	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	11.5	45.1	0	56.6	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	160	53.65	63.69	27.67	145.02	91
Cukry [g]	10%	Maks: 32	8.48	4.99	13.69	27.17	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9675	2.37	7.27	1.28	10.93	110
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	11.33
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	26.33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	62.34
Sód [mg]	10%	716.52	544.67	1340.25	62.31	1947.24	272
Potas [mg]	10%	2231.25	239.04	1183.44	238.59	1661.07	75
Wapń [mg]	10%	559.8225	175.68	95.94	21.87	293.5	52
Fosfor [mg]	10%	303.48	138.24	328.26	17.57	484.07	160
Magnez [mg]	10%	76.47	19.44	93.72	15.14	128.31	168
Żelazo [mg]	10%	2.865	0.43	3.16	0.44	4.03	141
Witamina A [µg]	25%	222.3225	1.2	430.69	9.61	441.5	199
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.02	0.5	0	0.53	7
witamina E [mg]	30%	4.5	0.1	3.67	0.04	3.82	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.04	0.19	0.02	0.26	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.24	0.38	0.01	0.64	180
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	0.19	5.87	0.31	6.38	146
Witamina C [mg]	55%	28.6575	0.72	37.24	5.76	43.73	153
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1153.125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7913	1.51	3.72	0.17	4.86	302

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	996.4	235	568.8	192.9	996.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4020	989.8	2380.5	815.1	4185.5	100
Białko [g]	10%	11.4675	8	33.3	1.8	43.2	377
Tłuszcz [g]	10%	32.2875	6.3	24.5	3.7	34.6	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.23	3.6	6.5	2	12.2	379
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	11.7	0.9	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	4.7	0.1	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	8.1	82.5	0	90.7	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	160	37.44	60.07	38.34	135.86	85
Cukry [g]	10%	Maks: 32	16.26	8.28	23.3	47.85	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9675	2.21	13.03	0.55	15.8	159
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	26.88
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.47
Sód [mg]	10%	716.52	402.69	249.6	32.76	685.05	96
Potas [mg]	10%	2231.25	171.48	1931.65	52.29	2155.43	97
Wapń [mg]	10%	559.8225	27.26	173.65	3.78	204.69	37
Fosfor [mg]	10%	303.48	69.55	480.26	21.95	571.78	188
Magnez [mg]	10%	76.47	29.52	106.44	14.84	150.82	197
Żelazo [mg]	10%	2.865	1.11	4.25	0.18	5.55	194
Witamina A [µg]	25%	222.3225	51.54	1417.97	0.29	1469.82	661
Witamina D [µg]	10%	7.5	1.2	1.64	0	2.84	38
witamina E [mg]	30%	4.5	0.28	4.52	0.01	4.82	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.07	0.96	0	1.03	288
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.04	0.77	0	0.81	227
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	2.1	11.98	0.03	14.12	323
Witamina C [mg]	55%	28.6575	6.92	61.86	10.8	79.58	278
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1153.125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7913	1.11	0.69	0.09	1.71	106

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	996.4	175.7	586.9	228.4	991	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4020	736.8	2466	967.3	4170.2	100
Białko [g]	10%	11.4675	8.9	32	6	47.1	410
Tłuszcz [g]	10%	32.2875	8.1	17.3	2.1	27.5	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.23	5	2.8	0.5	8.4	261
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1	8.1	0.7	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	4.7	0.3	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	13.8	43.6	62.1	119.5	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	160	16.67	82.4	46.98	146.07	91
Cukry [g]	10%	Maks: 32	2.81	13.75	32.32	48.89	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9675	0	13.4	1.44	14.84	148
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.66
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	25.48
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	56.86
Sód [mg]	10%	716.52	103.39	544.61	26.28	674.28	94
Potas [mg]	10%	2231.25	332.03	1797.03	113.76	2242.83	101
Wapń [mg]	10%	559.8225	216.77	144.16	13.86	374.79	67
Fosfor [mg]	10%	303.48	158.85	443.78	52.11	654.74	215
Magnez [mg]	10%	76.47	24.18	143.43	5.22	172.83	227
Żelazo [mg]	10%	2.865	0.28	5.29	0.74	6.32	221
Witamina A [µg]	25%	222.3225	36.05	64.73	43.51	144.3	65
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.3	0.29	0.63	8
witamina E [mg]	30%	4.5	0.23	2.87	0.35	3.45	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.07	0.46	0.03	0.57	160
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.29	0.38	0.1	0.78	219
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	0.42	5.16	0.23	5.82	133
Witamina C [mg]	55%	28.6575	1.57	28.24	2.48	32.3	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1153.125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7913	0.28	1.51	0.07	1.68	104

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2024-05-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	996.4	326.1	504.6	156.3	987.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4020	1368.6	2137.6	658	4164.4	100
Białko [g]	10%	11.4675	14	31.1	5.1	50.2	438
Tłuszcz [g]	10%	32.2875	13.7	2.8	4.2	20.8	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.23	7.4	0.7	2.2	10.4	322
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1	0.4	0.3	1.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	1.1	0.4	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	13.8	14.5	7	35.4	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	160	36.84	92.25	25.46	154.56	97
Cukry [g]	10%	Maks: 32	5.27	20.02	7.89	33.19	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9675	0.5	7.11	2.22	9.84	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.31
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	22.53
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.16
Sód [mg]	10%	716.52	351.22	203.32	299.57	854.11	119
Potas [mg]	10%	2231.25	302.94	842.21	195.63	1340.79	61
Wapń [mg]	10%	559.8225	212.25	149.15	17.43	378.85	68
Fosfor [mg]	10%	303.48	156.31	359.07	66.34	581.73	192
Magnez [mg]	10%	76.47	23.53	54.62	20.3	98.47	129
Żelazo [mg]	10%	2.865	0.34	2.35	0.83	3.53	123
Witamina A [µg]	25%	222.3225	47.33	572.04	26.12	645.5	290
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.03	0	0.07	0
witamina E [mg]	30%	4.5	0.35	0.95	0.7	2.02	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.06	0.23	0.06	0.36	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.29	0.55	0.07	0.93	259
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	0.37	2.28	1.28	3.94	90
Witamina C [mg]	55%	28.6575	7.65	15.44	14.51	37.62	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1153.125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7913	0.97	0.56	0.83	2.13	132

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2024-05-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	996.4	236.2	615.7	135.9	987.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4020	989	2603.6	574.7	4167.4	100
Białko [g]	10%	11.4675	11	40.8	5	56.8	496
Tłuszcz [g]	10%	32.2875	11.1	7.4	2.1	20.7	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.23	7	1.6	1.1	9.9	307
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1	0.4	0.5	2.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	0.8	0	1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	13.7	45.5	7.3	66.6	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	160	24.14	100.47	24.32	148.93	93
Cukry [g]	10%	Maks: 32	8.53	5.15	4.22	17.92	56
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9675	2.31	8.13	0.44	10.9	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	20.02
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	22.49
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.49
Sód [mg]	10%	716.52	200.11	225.55	59.89	485.56	67
Potas [mg]	10%	2231.25	403.43	1058.35	187.35	1649.14	73
Wapń [mg]	10%	559.8225	215.77	88.59	155.85	460.22	83
Fosfor [mg]	10%	303.48	161.42	351.76	113.08	626.27	206
Magnez [mg]	10%	76.47	25.65	75.01	16.03	116.69	153
Żelazo [mg]	10%	2.865	0.57	2.53	0.18	3.28	114
Witamina A [µg]	25%	222.3225	46.39	595.01	0.76	642.16	289
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0	0.02	0.06	0
witamina E [mg]	30%	4.5	0.59	1.39	0.02	2.01	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.09	0.19	0.03	0.32	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.3	0.3	0.19	0.79	221
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	0.47	5.75	0.13	6.36	146
Witamina C [mg]	55%	28.6575	7.19	37.3	0.52	45.02	157
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1153.125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7913	0.55	0.62	0.16	1.21	75

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2024-05-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	996.4	247.4	554.8	193.8	996.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4020	1043.3	2325.5	818.2	4187.2	100
Białko [g]	10%	11.4675	6.7	24.4	9.8	41	358
Tłuszcz [g]	10%	32.2875	6	21.3	3.3	30.8	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.23	3	6.2	1.9	11.2	347
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0	9.1	0.1	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	4.3	0.4	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	0	92.4	0	92.4	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	160	42.24	71.94	32.22	146.41	91
Cukry [g]	10%	Maks: 32	12.93	16.65	16.42	46.01	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9675	1.71	11.47	2.55	15.73	158
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.31
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	24.19
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.5
Sód [mg]	10%	716.52	407.88	255.4	35.96	699.24	98
Potas [mg]	10%	2231.25	123.12	1883.93	216.07	2223.13	100
Wapń [mg]	10%	559.8225	11.34	155.25	16.23	182.82	33
Fosfor [mg]	10%	303.48	46.08	388.98	56.28	491.34	162
Magnez [mg]	10%	76.47	20.16	117.42	19.98	157.56	206
Żelazo [mg]	10%	2.865	0.64	4.67	0.54	5.86	205
Witamina A [µg]	25%	222.3225	24.15	1264.65	30.97	1319.78	594
Witamina D [µg]	10%	7.5	0	0.23	0	0.23	3
witamina E [mg]	30%	4.5	0.54	4.48	0.09	5.12	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.06	0.33	0.03	0.42	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.04	0.4	0.03	0.49	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	0.81	11.51	0.37	12.69	292
Witamina C [mg]	55%	28.6575	13.31	37.05	18.58	68.95	240
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1153.125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7913	1.13	0.7	0.09	1.74	109

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2024-05-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	996.4	266.5	581.9	145.7	994.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4020	1119.8	2454.8	613.2	4187.9	100
Białko [g]	10%	11.4675	6.7	32.4	2	41.2	360
Tłuszcz [g]	10%	32.2875	9.3	10.9	4	24.3	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.23	3.3	4.9	0.6	8.9	276
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.2	2.6	0	3.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.9	1.3	0.1	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	0	86.7	0	86.7	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	160	40.14	93.19	26.08	159.42	99
Cukry [g]	10%	Maks: 32	16.88	7.65	16.12	40.67	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9675	2.41	9.44	1.81	13.68	137
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	24.52
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	62.78
Sód [mg]	10%	716.52	293.99	248.54	64.47	607.01	85
Potas [mg]	10%	2231.25	310.08	1609.85	155.7	2075.63	93
Wapń [mg]	10%	559.8225	22.42	147	13.5	182.92	32
Fosfor [mg]	10%	303.48	55.21	445.85	14.94	516.01	170
Magnez [mg]	10%	76.47	32.93	111.56	8.27	152.78	200
Żelazo [mg]	10%	2.865	0.96	3.39	0.28	4.64	163
Witamina A [µg]	25%	222.3225	14.48	1236.69	17.02	1268.2	571
Witamina D [µg]	10%	7.5	0	0.15	0	0.15	2
witamina E [mg]	30%	4.5	0.32	1.81	0.24	2.38	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.09	0.35	0.03	0.47	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.08	0.42	0.02	0.54	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	0.89	12.19	0.19	13.28	303
Witamina C [mg]	55%	28.6575	7.74	51.13	10.21	69.09	241
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1153.125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7913	0.81	0.69	0.17	1.51	95

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2024-05-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	996.4	262.8	577.1	161.4	1001.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4020	1102.6	2427.8	682.7	4213.2	100
Białko [g]	10%	11.4675	11.8	36.6	1.5	50	436
Tłuszcz [g]	10%	32.2875	10.7	14.8	2.6	28.2	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.23	5.4	4	1.4	10.9	338
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	5.5	0.6	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.5	3.5	0	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	54	62.9	0	116.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	160	30.7	80.86	33.04	144.6	91
Cukry [g]	10%	Maks: 32	3.63	5.44	22.2	31.27	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9675	2.01	13.12	0.39	15.53	156
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.75
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	24.9
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.35
Sód [mg]	10%	716.52	294.4	294.76	23.4	612.56	85
Potas [mg]	10%	2231.25	404.23	1873.88	37.35	2315.46	104
Wapń [mg]	10%	559.8225	220.13	98.55	2.7	321.39	57
Fosfor [mg]	10%	303.48	183.95	470.32	15.68	669.96	221
Magnez [mg]	10%	76.47	26.65	134.06	10.6	171.32	224
Żelazo [mg]	10%	2.865	0.6	5.77	0.13	6.51	227
Witamina A [µg]	25%	222.3225	85.29	1146.83	0.21	1232.34	554
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.22	1.02	0	1.24	17
witamina E [mg]	30%	4.5	0.58	2.77	0.01	3.38	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.07	0.76	0	0.83	233
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.36	0.45	0	0.82	229
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	0.48	6.7	0.02	7.21	166
Witamina C [mg]	55%	28.6575	14.61	24.45	10.8	49.87	174
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1153.125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.7913	0.81	0.81	0.06	1.53	96

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	996.4	995.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4020	4187.9	100
Białko [g]	10%	11.4675	44.2	386
Tłuszcz [g]	10%	32.2875	28.1	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.23	10.6	331
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	87.3	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	160	147.79	92
Cukry [g]	10%	Maks: 32	36.98	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	9.9675	13.16	132
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	25
% energii z węglowodanów	10%	60	-	60
Sód [mg]	10%	716.52	791.74	110
Potas [mg]	10%	2231.25	1929.94	87
Wapń [mg]	10%	559.8225	304.16	54
Fosfor [mg]	10%	303.48	569.66	188
Magnez [mg]	10%	76.47	139.4	182
Żelazo [mg]	10%	2.865	4.76	166
Witamina A [µg]	25%	222.3225	804.75	362
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.67	9
witamina E [mg]	30%	4.5	3.14	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.36	0.52	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.36	0.73	204
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.365	8.23	189
Witamina C [mg]	55%	28.6575	49.03	171
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1153.125	0	0
Sól [g]	10%	1.7913	1.97	123