

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2026-10-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I	II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			śniadanie	śniadanie					
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	631.1	0	711.2	318	449.4	2109.8	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2649.6	0	2987.4	1342.4	1892.4	8871.9	95
Białko [g]	10%	38	26.9	0	32.1	12.7	21.5	93.5	247
Tłuszcz [g]	10%	64.48	25.7	0	26.1	6.7	12.2	70.8	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	10.6	0	7.4	3.4	5.5	27	1513
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	4.2	0	10.7	0	2	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0.6	0	2.7	0	0.1	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	0	99.8	0	22.4	292	97
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	73.42	0	89.36	52.45	65.45	280.69	79
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	6.5	0	11.14	4.35	7.07	29.07	41
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	0.92	0	5.09	1.8	4.52	12.34	62
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.68
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	43.23
Sód [mg]	10%	1500	1289.19	0	242.25	381.6	646.24	2559.3	170
Potas [mg]	10%	3500	116.69	0	670.35	0	96.29	883.34	25
Wapń [mg]	10%	1000	40.12	0	79.83	0	61.41	181.37	18
Fosfor [mg]	10%	580	112.33	0	252.15	0	95.7	460.19	79

Magnez [mg]	10%	265	17.71	0	44.2	0	9.33	71.25	28
Żelazo [mg]	10%	6	1.57	0	3.03	0	0.31	4.91	82
Witamina A [µg]	25%	500	0.23	0	34.05	0	0.07	34.36	7
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	0	0.86	0	0.08	1.73	18
witamina E [mg]	30%	8	0.43	0	2.72	0	0.14	3.31	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.04	0	0.47	0	0.01	0.53	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.25	0	0.38	0	0.19	0.83	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.32	0	4.34	0	0.28	4.95	45
Witamina C [mg]	55%	60	0.13	0	21.5	0	0.04	21.69	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.58	0	0.67	1.06	1.79	6.39	189

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-10-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I	II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			śniadanie	śniadanie					
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	576.9	0	635.4	300.2	384.1	1896.8	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2428.6	0	2679.2	1268.6	1619.6	7996.1	86
Białko [g]	10%	38	23.1	0	21.8	12	14.9	71.8	189
Tłuszcz [g]	10%	64.48	17.9	0	11.7	5.1	8.5	43.2	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	7.5	0	3.2	1.1	3.9	15.9	889
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	4.2	0	4.1	1.3	1.4	11.1	-
Kwasy tłuszczowe	10%	1.79	1	0	1.7	0.2	0.1	3.1	-

wielonienasycone [g]									
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	63	0	9.2	113.4	15.6	201.3	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	81.74	0	117.65	52.38	64.48	316.26	89
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	10.51	0	21.06	4.32	5.23	41.13	58
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	1.89	0	13.84	1.8	5.06	22.59	112
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.27
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	15.97
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	51.76
Sód [mg]	10%	1500	805.62	0	926.13	336.01	769.54	2837.31	189
Potas [mg]	10%	3500	497.28	0	1738.7	41.89	106.46	2384.34	68
Wapń [mg]	10%	1000	272.89	0	207.73	14.8	15.78	511.21	51
Fosfor [mg]	10%	580	273.08	0	241.88	64.25	11.37	590.6	102
Magnez [mg]	10%	265	39.53	0	96.74	3.77	7.53	147.58	56
Żelazo [mg]	10%	6	0.67	0	4.19	0.69	0.39	5.95	100
Witamina A [µg]	25%	500	48.98	0	88.28	71.39	32.4	241.07	48
Witamina D [µg]	10%	10	0.27	0	0.04	0.53	0.04	0.89	8
witamina E [mg]	30%	8	0.49	0	2.53	0.17	0.73	3.93	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.11	0	0.36	0.01	0	0.5	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.44	0	0.31	0.16	0.05	0.96	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.36	0	3.42	0.01	0.62	5.42	49
Witamina C [mg]	55%	60	3.55	0	54.04	0	19.43	77.03	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.23	0	2.57	0.93	2.13	7.09	211

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2026-10-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I	II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			śniadanie	śniadanie					
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	559.4	0	561.8	300.2	380.3	1801.9	82
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2359.5	0	2364.8	1268.6	1603.3	7596.4	82
Białko [g]	10%	38	29.5	0	19.7	12	15.5	76.8	203
Tłuszcz [g]	10%	64.48	14.6	0	13.7	5.1	8.6	42.1	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	8.3	0	5.1	1.1	4.2	18.9	1058
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	3.7	0	5.3	1.3	1.6	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0.3	0	1.5	0.2	0.7	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	43.6	0	56.3	113.4	15.6	229	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	77.51	0	95.59	52.38	62.27	287.76	81
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	10.03	0	14.86	4.32	2.57	31.8	45
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	0.12	0	11.68	1.8	4.32	17.92	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	16.27
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	50.22
Sód [mg]	10%	1500	706.68	0	377.07	336.01	872.68	2292.45	152
Potas [mg]	10%	3500	389.95	0	863.75	41.89	182.73	1478.34	42
Wapń [mg]	10%	1000	322.04	0	189.12	14.8	27.12	553.09	55
Fosfor [mg]	10%	580	331.71	0	258.12	64.25	125.85	779.95	135

Magnez [mg]	10%	265	32.5	0	62.1	3.77	46.41	144.8	54
Żelazo [mg]	10%	6	0.41	0	2.7	0.69	1.71	5.52	93
Witamina A [µg]	25%	500	46.04	0	83.76	71.39	0	201.21	40
Witamina D [µg]	10%	10	0.14	0	0.42	0.53	0.04	1.15	10
witamina E [mg]	30%	8	0.31	0	3.31	0.17	0.58	4.38	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.09	0	0.41	0.01	0.14	0.66	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.62	0	0.32	0.16	0.06	1.17	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.33	0	2.81	0.01	2.75	5.91	54
Witamina C [mg]	55%	60	1.66	0	51.33	0	0	53	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.96	0	1.04	0.93	2.42	5.73	170

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-10-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I	II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			śniadanie	śniadanie					
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	606	0	529.4	307.4	375.5	1818.4	83
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2553.3	0	2220.2	1297.8	1583.2	7654.6	83
Białko [g]	10%	38	27.1	0	32.6	10.1	14.5	84.4	222
Tłuszcz [g]	10%	64.48	17.4	0	20.5	6.3	8.3	52.7	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	8	0	4	1.9	3.9	17.9	1005
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	5.1	0	8.3	0	1.4	14.9	-
Kwasy tłuszczowe	10%	1.79	0.7	0	4.7	0	0	5.6	-

wielonienasycone [g]									
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	237	0	70.9	0	15.6	323.6	108
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	85.52	0	57.77	53.46	62.69	259.46	73
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	10.02	0	9.76	4.54	3.99	28.32	40
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	1.02	0	8.65	1.8	4.52	15.99	80
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.25
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.89
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	45.85
Sód [mg]	10%	1500	935.36	0	603.26	441	768.73	2748.36	182
Potas [mg]	10%	3500	429.51	0	1023.09	0	37.61	1490.21	42
Wapń [mg]	10%	1000	296.15	0	140.39	0	12.27	448.83	45
Fosfor [mg]	10%	580	331.76	0	366.45	0	3	701.22	121
Magnez [mg]	10%	265	40.59	0	69.7	0	4.56	114.86	43
Żelazo [mg]	10%	6	1.68	0	2.09	0	0.23	4.01	67
Witamina A [µg]	25%	500	170.6	0	69.6	0	0	240.2	48
Witamina D [µg]	10%	10	1.61	0	0.35	0	0.04	2.01	20
witamina E [mg]	30%	8	0.73	0	4.74	0	0.12	5.6	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.11	0	0.24	0	0	0.35	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.64	0	0.54	0	0.02	1.21	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	2.05	0	11.75	0	0.21	14.02	128
Witamina C [mg]	55%	60	3.08	0	40.58	0	0	43.66	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.59	0	1.67	1.22	2.13	6.87	204

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-10-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I	II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			śniadanie	śniadanie					
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	469.3	0	329.9	295.9	473.4	1568.6	71
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	1977.6	0	1390.2	1249.9	1987.2	6605	71
Białko [g]	10%	38	16.1	0	23.5	10.1	17.6	67.6	179
Tłuszcz [g]	10%	64.48	13.4	0	6.8	5.4	17.8	43.7	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	5.7	0	3.7	2.4	7.4	19.4	1087
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	4.2	0	1.5	1.3	4.1	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0.6	0	0.4	0.1	1.3	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	0	15.6	13.3	15.6	214.2	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	71.33	0	46.66	52.38	62.87	233.26	66
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	6.14	0	6.31	4.47	4.58	21.52	30
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	0.92	0	6.52	1.8	4.86	14.11	71
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.21
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.05
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	46.74
Sód [mg]	10%	1500	684.65	0	170.92	416.67	598.45	1870.7	125
Potas [mg]	10%	3500	116.74	0	427.71	6.27	84.86	635.6	17
Wapń [mg]	10%	1000	41.69	0	44.71	56.15	15.74	158.3	16
Fosfor [mg]	10%	580	112.33	0	96.29	88.43	7.82	304.89	52

Magnez [mg]	10%	265	18.3	0	44.76	2.44	6.31	71.83	27
Żelazo [mg]	10%	6	1.63	0	2.14	0.09	0.33	4.2	71
Witamina A [µg]	25%	500	0.23	0	13.77	0	3.09	17.1	4
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	0	0.04	0.03	0.04	0.92	8
witamina E [mg]	30%	8	0.43	0	0.6	0.05	1.23	2.33	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.04	0	0.21	0	0	0.27	30
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.25	0	0.14	0.03	0.03	0.46	51
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.32	0	1.17	0	0.32	1.83	17
Witamina C [mg]	55%	60	0.13	0	9.33	0	1.85	11.33	19
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.9	0	0.47	1.15	1.66	4.67	139

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-10-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I	II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			śniadanie	śniadanie					
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	450.5	0	581.1	155.7	375.5	1562.9	70
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	1899	0	2434.9	657.6	1583.2	6574.8	70
Białko [g]	10%	38	20	0	23.8	3.6	14.5	62.2	164
Tłuszcz [g]	10%	64.48	12.8	0	24.5	3.2	8.3	48.9	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	5.8	0	9	0.5	3.9	19.4	1088
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	3.9	0	10.9	0	1.4	16.2	-
Kwasy tłuszczowe	10%	1.79	0.5	0	2	0	0	2.6	-

wielonienasycone [g]									
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	197.9	0	69.4	0	15.6	283	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	63.75	0	70.34	27.94	62.69	224.74	64
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	5.65	0	8.94	2.34	3.99	20.93	30
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	0	0	8.33	0	4.52	12.85	65
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.85
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.48
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	47.66
Sód [mg]	10%	1500	665.18	0	236.9	72	768.73	1742.82	116
Potas [mg]	10%	3500	102.02	0	702.28	0	37.61	841.91	24
Wapń [mg]	10%	1000	57.97	0	75.55	0	12.27	145.8	15
Fosfor [mg]	10%	580	158.28	0	204.62	0	3	365.91	63
Magnez [mg]	10%	265	10.64	0	47.1	0	4.56	62.31	24
Żelazo [mg]	10%	6	1.33	0	2.32	0	0.23	3.89	65
Witamina A [µg]	25%	500	0.03	0	22.88	0	0	22.91	5
Witamina D [µg]	10%	10	0.91	0	0.6	0	0.04	1.55	15
witamina E [mg]	30%	8	0.41	0	1.47	0	0.12	2.01	25
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.03	0	0.53	0	0	0.57	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.36	0	0.33	0	0.02	0.71	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.07	0	3.48	0	0.21	3.77	35
Witamina C [mg]	55%	60	0.02	0	14.8	0	0	14.82	25
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.84	0	0.65	0.2	2.13	4.35	129

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-10-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I	II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			śniadanie	śniadanie					
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	384.1	0	433.8	66.9	466.9	1352	61
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	1622.5	0	1827.7	282.5	1969.4	5702.3	61
Białko [g]	10%	38	14.7	0	28.6	0.5	21.3	65.3	171
Tłuszcz [g]	10%	64.48	8	0	8.8	0.5	10.2	27.7	43
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	4.1	0	3.4	0	5.3	12.9	726
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	1.4	0	2.6	0	2.3	6.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0	0	1.3	0.1	0.2	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.6	0	65.1	0	26.3	107	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	63.14	0	65.2	16.33	74.65	219.33	62
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	4.53	0	11.81	13.09	16.42	45.87	64
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	0	0	10.57	2.7	4.73	18.01	91
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.66
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	12.86
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	54.48
Sód [mg]	10%	1500	879.77	0	446.54	2.7	497.92	1826.94	122
Potas [mg]	10%	3500	1.78	0	1066.71	180.9	125.81	1375.21	39
Wapń [mg]	10%	1000	5.92	0	133.12	5.4	75	219.45	23
Fosfor [mg]	10%	580	0.77	0	371.23	12.15	149.25	533.4	92

Magnez [mg]	10%	265	1.89	0	83.84	4.05	11.58	101.37	39
Żelazo [mg]	10%	6	0.19	0	2.34	0.4	0.43	3.38	56
Witamina A [µg]	25%	500	0	0	37.03	10.35	2.56	49.95	10
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0	0.03	0	0.1	0.19	1
witamina E [mg]	30%	8	0.12	0	1.67	0.51	0.17	2.49	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0	0	0.21	0.04	0.02	0.27	31
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0	0	0.32	0.03	0.29	0.65	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0	0	12.47	0.21	0.35	13.04	118
Witamina C [mg]	55%	60	0	0	22.22	6.2	1.53	29.97	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.44	0	1.24	0	1.38	4.56	135

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-10-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I	II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			śniadanie	śniadanie					
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	631.1	0	1017.2	307.4	450.8	2406.6	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2649.6	0	4282.1	1297.8	1898.5	10128.1	109
Białko [g]	10%	38	26.9	0	48.5	10.1	21.6	107.3	283
Tłuszcz [g]	10%	64.48	25.7	0	24.5	6.3	12.2	68.8	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	10.6	0	8.7	1.9	5.5	26.8	1498
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	4.2	0	5.7	0	2	12	-
Kwasy tłuszczowe	10%	1.79	0.6	0	2	0	0.1	2.8	-

wielonienasycone [g]									
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	0	39	0	22.4	231.2	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	73.42	0	161.1	53.46	65.71	353.7	99
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	6.5	0	13.27	4.54	7.16	31.49	44
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	0.92	0	21.02	1.8	4.64	28.4	142
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.72
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.27
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	46.02
Sód [mg]	10%	1500	1289.19	0	1173.95	441	646.6	3550.76	236
Potas [mg]	10%	3500	116.69	0	2229.88	0	108.35	2454.93	70
Wapń [mg]	10%	1000	40.12	0	200.74	0	63.57	304.44	30
Fosfor [mg]	10%	580	112.33	0	630.27	0	97.59	840.2	145
Magnez [mg]	10%	265	17.71	0	235.02	0	10.14	262.88	100
Żelazo [mg]	10%	6	1.57	0	9.42	0	0.37	11.37	189
Witamina A [µg]	25%	500	0.23	0	22.11	0	1.04	23.39	4
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	0	0.33	0	0.08	1.21	12
witamina E [mg]	30%	8	0.43	0	0.89	0	0.17	1.5	18
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.04	0	1.06	0	0.01	1.13	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.25	0	0.51	0	0.2	0.96	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.32	0	6.44	0	0.3	7.06	65
Witamina C [mg]	55%	60	0.13	0	13.26	0	0.62	14.03	23
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.58	0	3.26	1.22	1.79	8.87	263

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-10-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I	II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			śniadanie	śniadanie					
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	574.5	0	604	300.2	427.4	1906.2	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2420.3	0	2526.9	1268.6	1801.4	8017.4	86
Białko [g]	10%	38	23	0	29.3	12	21.3	85.7	226
Tłuszcz [g]	10%	64.48	16	0	28.7	5.1	10.2	60	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	7	0	6.7	1.1	5.3	20.2	1131
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	2.7	0	9.7	1.3	2.3	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0.2	0	5	0.2	0.1	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	32.8	0	50.4	113.4	26.3	223	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	85.93	0	61.41	52.38	64.84	264.58	74
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	11.74	0	13.06	4.32	6.59	35.72	49
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	2.72	0	8.7	1.8	4.74	17.97	91
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.3
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.95
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	44.75
Sód [mg]	10%	1500	1101.31	0	369.04	336.01	498.64	2305.02	153
Potas [mg]	10%	3500	472.71	0	766.17	41.89	130.04	1410.82	41
Wapń [mg]	10%	1000	276.4	0	137.7	14.8	74.1	503.01	50
Fosfor [mg]	10%	580	213.73	0	131.48	64.25	147.72	557.2	96

Magnez [mg]	10%	265	35.89	0	47.81	3.77	10.86	98.34	37
Żelazo [mg]	10%	6	0.56	0	2.25	0.69	0.42	3.94	66
Witamina A [µg]	25%	500	47.96	0	52.51	71.39	1.54	173.42	35
Witamina D [µg]	10%	10	0.09	0	0.48	0.53	0.1	1.21	12
witamina E [mg]	30%	8	0.39	0	5.22	0.17	0.16	5.96	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.1	0	0.16	0.01	0.01	0.3	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.38	0	0.23	0.16	0.29	1.06	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.58	0	1.76	0.01	0.34	2.71	24
Witamina C [mg]	55%	60	2.93	0	32.58	0	0.92	36.44	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.05	0	1.02	0.93	1.38	5.76	171

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-10-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I	II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			śniadanie	śniadanie					
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	768.4	0	764.6	300.2	395	2228.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3219	0	3229.8	1268.6	1664	9381.7	102
Białko [g]	10%	38	28.5	0	35.7	12	13.4	89.7	236
Tłuszcz [g]	10%	64.48	37.1	0	11.3	5.1	9.4	63	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	15.3	0	4.8	1.1	4.1	25.4	1422
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	5.5	0	3.9	1.3	1.4	12.2	-
Kwasy tłuszczowe	10%	1.79	1.5	0	0.9	0.2	0.1	2.8	-

wielonienasycone [g]									
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	32.8	0	39.2	113.4	15.6	201	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	80.4	0	135.72	52.38	67.27	335.79	95
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	10.33	0	19.15	4.32	6.92	40.73	57
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	1.02	0	11.47	1.8	6.29	20.6	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.64
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	18.74
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	48.62
Sód [mg]	10%	1500	1401.19	0	546.65	336.01	649.59	2933.45	194
Potas [mg]	10%	3500	352.52	0	1243.9	41.89	152.95	1791.27	51
Wapń [mg]	10%	1000	262.9	0	169.56	14.8	26.56	473.83	47
Fosfor [mg]	10%	580	190.73	0	362.36	64.25	21.91	639.27	110
Magnez [mg]	10%	265	27.65	0	70.15	3.77	11.41	112.99	41
Żelazo [mg]	10%	6	0.32	0	2.89	0.69	0.44	4.35	72
Witamina A [µg]	25%	500	47.95	0	33.69	71.39	1.7	154.75	31
Witamina D [µg]	10%	10	0.09	0	0.19	0.53	0.04	0.86	8
witamina E [mg]	30%	8	1.35	0	1.01	0.17	0.27	2.81	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.07	0	0.23	0.01	0.02	0.35	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.35	0	0.56	0.16	0.04	1.13	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.31	0	2.94	0.01	0.45	3.73	34
Witamina C [mg]	55%	60	2.93	0	21.29	0	1.02	25.25	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.89	0	1.51	0.93	1.8	7.33	217