

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	686.9	318	449.4	2085.5	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2649.6	0	2888.9	1342.4	1892.4	8773.5	94
Białko [g]	10%	38	26.9	0	30.1	12.7	21.5	91.4	241
Tłuszcz [g]	10%	64.48	25.7	0	21.9	6.7	12.2	66.6	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	10.6	0	7	3.4	5.5	26.7	1492
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	4.2	0	8.6	0	2	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0.6	0	1.6	0	0.1	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	0	99.8	0	22.4	292	97
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	73.42	0	95.3	52.45	65.45	286.64	81
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	6.5	0	15.89	4.35	7.07	33.82	47
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	0.92	0	6.13	1.8	4.52	13.37	68
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.98
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.81
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	44.21
Sód [mg]	10%	1500	1289.19	0	291.15	381.6	646.24	2608.19	173
Potas [mg]	10%	3500	116.69	0	912.71	0	96.29	1125.69	32
Wapń [mg]	10%	1000	40.12	0	100.67	0	61.41	202.22	20
Fosfor [mg]	10%	580	112.33	0	255.29	0	95.7	463.33	80

Magnez [mg]	10%	265	17.71	0	56.13	0	9.33	83.18	32
Żelazo [mg]	10%	6	1.57	0	4.56	0	0.31	6.44	107
Witamina A [µg]	25%	500	0.23	0	23.85	0	0.07	24.16	5
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	0	0.86	0	0.08	1.73	18
witamina E [mg]	30%	8	0.43	0	1.45	0	0.14	2.03	25
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.04	0	0.45	0	0.01	0.51	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.25	0	0.4	0	0.19	0.85	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.32	0	4.44	0	0.28	5.05	46
Witamina C [mg]	55%	60	0.13	0	15.38	0	0.04	15.57	26
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.58	0	0.8	1.06	1.79	6.52	193

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	560.4	0	582.5	300.2	384.1	1827.3	82
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2361.1	0	2461.6	1268.6	1619.6	7711.1	82
Białko [g]	10%	38	24.5	0	28.5	12	14.9	80.1	211
Tłuszcz [g]	10%	64.48	15.7	0	7.9	5.1	8.5	37.3	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	7.5	0	4.1	1.1	3.9	16.8	942
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	4.5	0	2	1.3	1.4	9.3	-
Kwasy tłuszczowe	10%	1.79	1.1	0	0.5	0.2	0.1	2	-

wielonienasycone [g]									
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	71	0	21.4	113.4	15.6	221.4	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	81.05	0	103.4	52.38	64.48	301.33	85
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	10.7	0	15.65	4.32	5.23	35.92	50
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	1.88	0	8.45	1.8	5.06	17.19	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.75
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	14.58
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	51.68
Sód [mg]	10%	1500	745.77	0	546.36	336.01	769.54	2397.69	159
Potas [mg]	10%	3500	539.81	0	1307.47	41.89	106.46	1995.63	56
Wapń [mg]	10%	1000	282.65	0	162.26	14.8	15.78	475.5	47
Fosfor [mg]	10%	580	291.85	0	347.94	64.25	11.37	715.42	123
Magnez [mg]	10%	265	42.19	0	80.55	3.77	7.53	134.06	50
Żelazo [mg]	10%	6	0.69	0	3.29	0.69	0.39	5.08	86
Witamina A [µg]	25%	500	45.96	0	33.38	71.39	32.4	183.15	36
Witamina D [µg]	10%	10	0.31	0	0.09	0.53	0.04	0.99	9
witamina E [mg]	30%	8	0.49	0	0.78	0.17	0.73	2.19	27
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.12	0	0.26	0.01	0	0.41	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.47	0	0.47	0.16	0.05	1.16	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.54	0	2.98	0.01	0.62	5.16	47
Witamina C [mg]	55%	60	1.74	0	21.1	0	19.43	42.28	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.07	0	1.51	0.93	2.13	5.99	177

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	620.4	300.2	380.3	1860.4	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2359.5	0	2603.5	1268.6	1603.3	7835.1	84
Białko [g]	10%	38	29.5	0	19.8	12	15.5	76.9	203
Tłuszcz [g]	10%	64.48	14.6	0	23	5.1	8.6	51.4	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	8.3	0	10.3	1.1	4.2	24.1	1348
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	3.7	0	9	1.3	1.6	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0.3	0	1.9	0.2	0.7	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	43.6	0	87.4	113.4	15.6	260	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	77.51	0	87.76	52.38	62.27	279.93	79
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	10.03	0	9.58	4.32	2.57	26.52	37
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	0.12	0	8.69	1.8	4.32	14.93	75
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.26
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	18.55
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	48.2
Sód [mg]	10%	1500	706.68	0	365.9	336.01	872.68	2281.28	151
Potas [mg]	10%	3500	389.95	0	867.39	41.89	182.73	1481.98	42
Wapń [mg]	10%	1000	322.04	0	102.72	14.8	27.12	466.7	46
Fosfor [mg]	10%	580	331.71	0	302.84	64.25	125.85	824.67	142

Magnez [mg]	10%	265	32.5	0	63.9	3.77	46.41	146.6	55
Żelazo [mg]	10%	6	0.41	0	3.25	0.69	1.71	6.08	102
Witamina A [µg]	25%	500	46.04	0	21.94	71.39	0	139.39	27
Witamina D [µg]	10%	10	0.14	0	0.6	0.53	0.04	1.33	12
witamina E [mg]	30%	8	0.31	0	1.7	0.17	0.58	2.78	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.09	0	0.46	0.01	0.14	0.72	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.62	0	0.34	0.16	0.06	1.2	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.33	0	3.83	0.01	2.75	6.94	63
Witamina C [mg]	55%	60	1.66	0	14.23	0	0	15.9	27
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.96	0	1.01	0.93	2.42	5.7	169

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	599.8	0	465.9	307.4	375.5	1748.7	79
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2527.8	0	1966.8	1297.8	1583.2	7375.7	79
Białko [g]	10%	38	27.1	0	33.6	10.1	14.5	85.4	224
Tłuszcz [g]	10%	64.48	16.7	0	7.8	6.3	8.3	39.3	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	8	0	2.1	1.9	3.9	15.9	892
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	5.1	0	2.6	0	1.4	9.2	-
Kwasy tłuszczowe	10%	1.79	0.7	0	1.4	0	0	2.2	-

wielonienasycone [g]									
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	237.1	0	96.3	0	15.6	349	116
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	85.47	0	69.01	53.46	62.69	270.64	76
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	9.86	0	15.94	4.54	3.99	34.34	48
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	0.94	0	7.62	1.8	4.52	14.89	75
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	15.78
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	49.08
Sód [mg]	10%	1500	937.01	0	553.58	441	768.73	2700.33	179
Potas [mg]	10%	3500	424.61	0	1040.85	0	37.61	1503.07	43
Wapń [mg]	10%	1000	295.15	0	87.08	0	12.27	394.51	40
Fosfor [mg]	10%	580	331.54	0	336.51	0	3	671.06	116
Magnez [mg]	10%	265	40.32	0	69.01	0	4.56	113.9	43
Żelazo [mg]	10%	6	1.66	0	3.48	0	0.23	5.38	90
Witamina A [µg]	25%	500	170.41	0	20.2	0	0	190.61	38
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0	0.27	0	0.04	1.94	19
witamina E [mg]	30%	8	0.73	0	0.97	0	0.12	1.83	23
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.11	0	0.16	0	0	0.27	31
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.64	0	0.3	0	0.02	0.97	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	2.07	0	12.07	0	0.21	14.35	131
Witamina C [mg]	55%	60	2.97	0	10.94	0	0	13.91	23
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.6	0	1.53	1.22	2.13	6.75	200

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	472.5	1567.8	70
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	1977.6	0	1390.2	1249.9	1987.5	6605.3	70
Białko [g]	10%	38	16.1	0	23.5	10.1	21.6	71.5	189
Tłuszcz [g]	10%	64.48	13.4	0	6.8	5.4	14.8	40.6	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	5.7	0	3.7	2.4	5.5	17.5	983
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	4.2	0	1.5	1.3	5.1	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0.6	0	0.4	0.1	1.4	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	0	15.6	13.3	26.3	224.9	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	71.33	0	46.66	52.38	65.6	235.99	66
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	6.14	0	6.31	4.47	6.99	23.93	34
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	0.92	0	6.52	1.8	4.86	14.11	71
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.89
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.89
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	47.22
Sód [mg]	10%	1500	684.65	0	170.92	416.67	500.17	1772.42	118
Potas [mg]	10%	3500	116.74	0	427.71	6.27	156.05	706.79	19
Wapń [mg]	10%	1000	41.69	0	44.71	56.15	74.96	217.52	21
Fosfor [mg]	10%	580	112.33	0	96.29	88.43	150.83	447.9	77

Magnez [mg]	10%	265	18.3	0	44.76	2.44	11.98	77.5	30
Żelazo [mg]	10%	6	1.63	0	2.14	0.09	0.45	4.32	73
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	0.1	0.97	9
witamina E [mg]	30%	8	0.43	0	0.6	0.05	1.27	2.37	30
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.04	0	0.21	0	0.02	0.29	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.25	0	0.14	0.03	0.29	0.72	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.32	0	1.17	0	0.43	1.93	18
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	1.38	4.43	132

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	569.7	307.4	450.8	1959.1	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2649.6	0	2392.5	1297.8	1898.5	8238.6	89
Białko [g]	10%	38	26.9	0	19.7	10.1	21.6	78.5	207
Tłuszcz [g]	10%	64.48	25.7	0	18.9	6.3	12.2	63.2	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	10.6	0	6.9	1.9	5.5	25	1400
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	4.2	0	7	0	2	13.3	-
Kwasy tłuszczowe	10%	1.79	0.6	0	1.8	0	0.1	2.6	-

wielonienasycone [g]									
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	0	38.8	0	22.4	231	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	73.42	0	85.07	53.46	65.71	277.67	78
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	6.5	0	9.39	4.54	7.16	27.61	38
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	0.92	0	10.16	1.8	4.64	17.54	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.67
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.92
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	45.41
Sód [mg]	10%	1500	1289.19	0	506.84	441	646.6	2883.64	192
Potas [mg]	10%	3500	116.69	0	1324.95	0	108.35	1549.99	44
Wapń [mg]	10%	1000	40.12	0	75.95	0	63.57	179.65	18
Fosfor [mg]	10%	580	112.33	0	275.54	0	97.59	485.47	84
Magnez [mg]	10%	265	17.71	0	95.58	0	10.14	123.44	47
Żelazo [mg]	10%	6	1.57	0	3.6	0	0.37	5.55	92
Witamina A [µg]	25%	500	0.23	0	27.46	0	1.04	28.74	5
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	0	0.37	0	0.08	1.25	13
witamina E [mg]	30%	8	0.43	0	1.17	0	0.17	1.78	22
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.04	0	0.61	0	0.01	0.68	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.25	0	0.37	0	0.2	0.82	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.32	0	4.87	0	0.3	5.49	50
Witamina C [mg]	55%	60	0.13	0	16.48	0	0.62	17.24	28
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.58	0	1.4	1.22	1.79	7.2	214

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	479.7	300.2	427.4	1781.9	81
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2420.3	0	2014.1	1268.6	1801.4	7504.6	81
Białko [g]	10%	38	23	0	26.3	12	21.3	82.8	218
Tłuszcz [g]	10%	64.48	16	0	18	5.1	10.2	49.3	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	7	0	6	1.1	5.3	19.5	1091
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	2.7	0	4.7	1.3	2.3	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0.2	0	2.1	0.2	0.1	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	32.8	0	32.7	113.4	26.3	205.3	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	85.93	0	55.46	52.38	64.84	258.63	73
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	11.74	0	12.61	4.32	6.59	35.27	49
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	2.72	0	4.89	1.8	4.74	14.17	71
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.81
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.16
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	46.03
Sód [mg]	10%	1500	1101.31	0	173.68	336.01	498.64	2109.66	140
Potas [mg]	10%	3500	472.71	0	448.99	41.89	130.04	1093.64	32
Wapń [mg]	10%	1000	276.4	0	64.63	14.8	74.1	429.94	42
Fosfor [mg]	10%	580	213.73	0	72.52	64.25	147.72	498.24	86

Magnez [mg]	10%	265	35.89	0	28.25	3.77	10.86	78.78	30
Żelazo [mg]	10%	6	0.56	0	1.44	0.69	0.42	3.13	52
Witamina A [µg]	25%	500	47.96	0	10.29	71.39	1.54	131.19	26
Witamina D [µg]	10%	10	0.09	0	0.3	0.53	0.1	1.03	10
witamina E [mg]	30%	8	0.39	0	1.92	0.17	0.16	2.66	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.1	0	0.08	0.01	0.01	0.22	25
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.38	0	0.13	0.16	0.29	0.96	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.58	0	1.37	0.01	0.34	2.32	21
Witamina C [mg]	55%	60	2.93	0	7.24	0	0.92	11.11	19
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.05	0	0.48	0.93	1.38	5.27	157

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	553.9	300.2	393.2	2015.9	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3219	0	2341.1	1268.6	1656.5	8485.4	92
Białko [g]	10%	38	28.5	0	26.5	12	13.4	80.5	212
Tłuszcz [g]	10%	64.48	37.1	0	7.7	5.1	9.4	59.5	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	15.3	0	4.1	1.1	4.2	24.8	1387
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	5.5	0	1.9	1.3	1.4	10.3	-
Kwasy tłuszczowe	10%	1.79	1.5	0	0.4	0.2	0.1	2.3	-

wielonienasycone [g]									
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	32.8	0	21.4	113.4	16.3	184	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	80.4	0	97.93	52.38	66.63	297.36	84
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	10.33	0	15.38	4.32	6.93	36.98	52
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	1.02	0	7.07	1.8	5.93	15.83	79
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.75
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	18.63
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	48.62
Sód [mg]	10%	1500	1401.19	0	519.57	336.01	600.88	2857.66	190
Potas [mg]	10%	3500	352.52	0	1203.71	41.89	160.55	1758.68	50
Wapń [mg]	10%	1000	262.9	0	148.47	14.8	40.89	467.07	46
Fosfor [mg]	10%	580	190.73	0	309.13	64.25	29.82	593.96	102
Magnez [mg]	10%	265	27.65	0	67.07	3.77	12.12	110.63	41
Żelazo [mg]	10%	6	0.32	0	2.69	0.69	0.42	4.13	69
Witamina A [µg]	25%	500	47.95	0	33.24	71.39	1.45	154.05	31
Witamina D [µg]	10%	10	0.09	0	0.09	0.53	0.05	0.76	8
witamina E [mg]	30%	8	1.35	0	0.77	0.17	0.25	2.56	32
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.07	0	0.21	0.01	0.02	0.33	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.35	0	0.45	0.16	0.06	1.03	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.31	0	2.8	0.01	0.41	3.55	32
Witamina C [mg]	55%	60	2.93	0	21.02	0	0.87	24.82	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.89	0	1.44	0.93	1.66	7.14	212