

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	599.5	90.7	705.1	318	419.7	2133.3	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2511.1	381	2961.6	1343.3	1764.8	8962.1	96
Białko [g]	10%	38	26.1	6.1	32.4	12.7	20.7	98.2	259
Tłuszcz [g]	10%	64.48	26.2	3.6	26.1	6.7	12.4	75.1	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	10.4	2.1	7.4	3.7	5.5	29.3	1641
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	4.2	1.1	10.7	0	2	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0.6	0.1	2.7	0	0.1	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	14.4	99.8	0	22.4	306.4	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	68.9	8.46	87.62	51.55	60.05	276.6	77
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	2.01	7.38	9.51	0.75	3.11	22.78	31
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	8.46	0	5.09	0	7.53	21.09	105
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.73
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	30.83
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	49.44
Sód [mg]	10%	1500	1208.18	68.4	265.72	273.6	700.22	2516.13	169
Potas [mg]	10%	3500	116.65	219.6	705.58	0	96.25	1138.09	32
Wapń [mg]	10%	1000	40.1	185.4	86.11	0	61.39	373.02	38
Fosfor [mg]	10%	580	112.33	133.2	254.36	0	95.7	595.6	103

Magnez [mg]	10%	265	17.71	18	46.84	0	9.33	91.89	36
Żelazo [mg]	10%	6	1.57	0.18	3.07	0	0.31	5.13	85
Witamina A [µg]	25%	500	0.23	0	35.89	0	0.07	36.2	7
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	0.05	0.86	0	0.08	1.79	19
witamina E [mg]	30%	8	0.43	0.04	2.72	0	0.14	3.35	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.04	0.04	0.47	0	0.01	0.58	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.25	0.22	0.4	0	0.19	1.07	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.32	0.15	4.55	0	0.28	5.31	48
Witamina C [mg]	55%	60	0.13	0	21.53	0	0.04	21.72	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.35	0.19	0.73	0.76	1.94	6.29	186

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	517.5	132.1	576.4	300.2	354.5	1880.9	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2174.5	555.4	2435.9	1269.5	1491.9	7927.4	86
Białko [g]	10%	38	23.9	8.2	28.8	12	14.1	87.1	230
Tłuszcz [g]	10%	64.48	16.3	4.8	7.9	5.1	8.6	42.9	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	7.4	2.8	4.1	1.4	3.9	19.9	1115
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	4.6	1.4	2	1.3	1.4	10.8	-
Kwasy tłuszczowe	10%	1.79	1.1	0.1	0.5	0.2	0.1	2.2	-

wielonienasycone [g]									
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	71.4	17.9	21.4	113.4	15.6	239.9	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	73.29	13.83	101.67	51.48	59.08	299.37	84
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	2.65	12.78	14.03	0.72	1.27	31.48	45
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	9.43	0	8.45	0	8.07	25.96	129
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.27
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	58.64
Sód [mg]	10%	1500	667.22	109.17	569.83	228.01	823.52	2397.76	159
Potas [mg]	10%	3500	547.14	317.25	1342.7	41.89	106.42	2355.41	67
Wapń [mg]	10%	1000	288.93	269.99	168.54	14.8	15.76	758.05	76
Fosfor [mg]	10%	580	296.39	193.5	350.15	64.25	11.37	915.68	157
Magnez [mg]	10%	265	42.82	26.99	83.19	3.77	7.53	164.33	61
Żelazo [mg]	10%	6	0.7	0.22	3.33	0.69	0.39	5.34	91
Witamina A [µg]	25%	500	47.06	1.87	35.22	71.39	32.4	187.96	36
Witamina D [µg]	10%	10	0.31	0.04	0.09	0.53	0.04	1.03	9
witamina E [mg]	30%	8	0.49	0.12	0.78	0.17	0.73	2.31	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.12	0.07	0.26	0.01	0	0.49	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.47	0.36	0.49	0.16	0.05	1.55	172
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.54	0.21	3.19	0.01	0.62	5.59	51
Witamina C [mg]	55%	60	1.76	1.12	21.13	0	19.43	43.47	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.85	0.3	1.58	0.63	2.28	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	516.8	66.9	614.3	300.2	344.6	1843	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2173.8	282.5	2577.8	1269.5	1450.6	7754.4	84
Białko [g]	10%	38	28.4	0.5	20	12	15	76	200
Tłuszcz [g]	10%	64.48	15.2	0.5	23	5.1	8.4	52.3	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	8.2	0	10.3	1.4	4.2	24.4	1363
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	2.3	0	9	1.3	1.8	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0.1	0.1	1.9	0.2	1.2	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	26.3	0	87.4	113.4	15.6	242.7	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	70.25	16.33	86.02	51.48	55.83	279.94	79
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	12.95	13.09	7.96	0.72	0.37	35.1	49
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	7.66	2.7	8.69	0	7.2	26.25	131
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.35
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.98
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	64.67
Sód [mg]	10%	1500	616.52	2.7	389.37	228.01	815.96	2052.57	136
Potas [mg]	10%	3500	84.82	180.9	902.62	41.89	279.45	1489.69	42
Wapń [mg]	10%	1000	62.38	5.4	109.01	14.8	37	228.61	23
Fosfor [mg]	10%	580	145.65	12.15	305.06	64.25	207.75	734.88	127

Magnez [mg]	10%	265	6.54	4.05	66.54	3.77	74.31	155.22	58
Żelazo [mg]	10%	6	0.19	0.4	3.29	0.69	2.7	7.29	122
Witamina A [µg]	25%	500	0.97	10.35	23.78	71.39	0	106.5	21
Witamina D [µg]	10%	10	0.1	0	0.6	0.53	0.04	1.29	12
witamina E [mg]	30%	8	0.19	0.51	1.7	0.17	0.89	3.48	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.02	0.04	0.46	0.01	0.23	0.78	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.27	0.03	0.36	0.16	0.09	0.93	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.12	0.21	4.04	0.01	4.45	8.86	80
Witamina C [mg]	55%	60	0.58	6.2	14.26	0	0	21.06	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.71	0	1.08	0.63	2.26	5.13	152

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	557	85.6	485.8	307.4	345.8	1781.8	81
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2341.2	364.1	2046.2	1298.7	1455.5	7505.9	81
Białko [g]	10%	38	26.5	0	35.6	10.1	13.7	86	227
Tłuszcz [g]	10%	64.48	17.4	0	11.7	6.3	8.5	43.9	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	7.8	0	2.4	2.2	3.9	16.4	919
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	5.2	0	4.7	0	1.4	11.3	-
Kwasy tłuszczowe	10%	1.79	0.7	0	2.8	0	0	3.6	-

wielonienasycone [g]									
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	237.5	0	96.3	0	15.6	349.5	116
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	77.72	21.42	63.47	52.56	57.3	272.48	77
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	1.81	12.78	8.2	0.94	0.03	23.78	33
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	8.5	0	8.01	0	7.53	24.05	121
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.5
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	18.1
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	66.4
Sód [mg]	10%	1500	858.46	21.6	540.02	333	822.71	2575.79	171
Potas [mg]	10%	3500	431.94	0	1030.91	0	37.57	1500.43	42
Wapń [mg]	10%	1000	301.42	0	138.61	0	12.25	452.3	45
Fosfor [mg]	10%	580	336.08	0	376.51	0	3	715.59	124
Magnez [mg]	10%	265	40.96	0	72.03	0	4.56	117.55	44
Żelazo [mg]	10%	6	1.67	0	2.08	0	0.23	3.99	67
Witamina A [µg]	25%	500	171.51	18	67.55	0	0	257.06	52
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0	0.27	0	0.04	1.95	19
witamina E [mg]	30%	8	0.73	0	3.37	0	0.12	4.24	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.11	0	0.24	0	0	0.35	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.65	0	0.54	0	0.02	1.22	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	2.07	0	12.5	0	0.21	14.79	135
Witamina C [mg]	55%	60	2.99	10.8	38.28	0	0	52.07	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.38	0.06	1.5	0.92	2.28	6.43	192

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	437.8	132.1	323.8	295.9	443.7	1633.5	74
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	1839.1	555.4	1364.4	1250.8	1859.6	6869.5	74
Białko [g]	10%	38	15.3	8.2	23.8	10.1	16.8	74.4	196
Tłuszcz [g]	10%	64.48	14	4.8	6.8	5.4	18	49.2	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	5.5	2.8	3.7	2.8	7.4	22.4	1257
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	4.2	1.4	1.5	1.3	4.1	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0.6	0.1	0.4	0.1	1.3	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	17.9	15.6	13.3	15.6	232.2	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	66.81	13.83	44.93	51.48	57.47	234.54	66
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	1.65	12.78	4.69	0.87	0.62	20.63	29
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	8.46	0	6.52	0	7.87	22.86	114
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.48
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.84
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	53.68
Sód [mg]	10%	1500	603.63	109.17	194.39	308.67	652.43	1868.3	124
Potas [mg]	10%	3500	116.71	317.25	462.94	6.27	84.82	988	27
Wapń [mg]	10%	1000	41.67	269.99	50.99	56.15	15.72	434.55	44
Fosfor [mg]	10%	580	112.33	193.5	98.51	88.43	7.82	500.6	85

Magnez [mg]	10%	265	18.3	26.99	47.4	2.44	6.31	101.47	38
Żelazo [mg]	10%	6	1.63	0.22	2.18	0.09	0.33	4.46	75
Witamina A [µg]	25%	500	0.23	1.87	15.61	0	3.09	20.81	4
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	0.04	0.04	0.03	0.04	0.96	8
witamina E [mg]	30%	8	0.43	0.12	0.6	0.05	1.23	2.46	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.04	0.07	0.21	0	0	0.34	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.25	0.36	0.16	0.03	0.03	0.84	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.32	0.21	1.38	0	0.32	2.25	21
Witamina C [mg]	55%	60	0.13	1.12	9.36	0	1.85	12.49	21
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.67	0.3	0.53	0.85	1.81	4.67	138

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	419	66.9	575	307.4	345.8	1714.4	78
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	1760.5	282.5	2409.1	1298.7	1455.5	7206.6	78
Białko [g]	10%	38	19.2	0.5	24	10.1	13.7	67.7	178
Tłuszcz [g]	10%	64.48	13.3	0.5	24.5	6.3	8.5	53.2	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	5.6	0	9	2.2	3.9	20.9	1173
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	3.9	0	10.9	0	1.4	16.2	-
Kwasy tłuszczowe	10%	1.79	0.5	0.1	2	0	0	2.7	-

wielonienasycone [g]									
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	197.9	0	69.4	0	15.6	283	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	59.23	16.33	68.6	52.56	57.3	254.03	72
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	1.15	13.09	7.32	0.94	0.03	22.55	31
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	7.53	2.7	8.33	0	7.53	26.11	132
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.99
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	63.52
Sód [mg]	10%	1500	584.16	2.7	260.37	333	822.71	2002.96	133
Potas [mg]	10%	3500	101.98	180.9	737.51	0	37.57	1057.97	30
Wapń [mg]	10%	1000	57.96	5.4	81.83	0	12.25	157.45	16
Fosfor [mg]	10%	580	158.28	12.15	206.84	0	3	380.28	66
Magnez [mg]	10%	265	10.64	4.05	49.73	0	4.56	68.99	27
Żelazo [mg]	10%	6	1.33	0.4	2.36	0	0.23	4.33	72
Witamina A [µg]	25%	500	0.03	10.35	24.71	0	0	35.1	7
Witamina D [µg]	10%	10	0.91	0	0.6	0	0.04	1.55	15
witamina E [mg]	30%	8	0.41	0.51	1.47	0	0.12	2.53	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.03	0.04	0.53	0	0	0.61	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.36	0.03	0.35	0	0.02	0.76	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.07	0.21	3.69	0	0.21	4.19	39
Witamina C [mg]	55%	60	0.02	6.2	14.83	0	0	21.06	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.62	0	0.72	0.92	2.28	5	148

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	352.6	81	428.4	66.9	403.7	1332.8	60
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	1484.1	340.8	1804.6	282.5	1699.2	5611.5	60
Białko [g]	10%	38	13.9	5.8	28.7	0.5	20.8	69.8	184
Tłuszcz [g]	10%	64.48	8.5	2.7	8.8	0.5	10.4	31.1	48
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	3.9	1.6	3.4	0	5.3	14.4	805
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	1.4	0.8	2.6	0	2.3	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0	0	1.3	0.1	0.1	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.6	10.8	65.1	0	26.3	117.8	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	58.62	8.37	63.83	16.33	60.37	207.53	58
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	0.03	5.67	10.16	13.09	2.47	31.44	43
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	7.53	0	10.66	2.7	7.53	28.44	143
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.22
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	60.75
Sód [mg]	10%	1500	798.76	85.05	446.25	2.7	551.63	1884.4	126
Potas [mg]	10%	3500	1.75	270	1071.58	180.9	108.76	1632.99	47
Wapń [mg]	10%	1000	5.9	229.5	134.68	5.4	71.47	446.96	45
Fosfor [mg]	10%	580	0.77	164.7	372.17	12.15	146.01	695.81	119

Magnez [mg]	10%	265	1.89	22.95	84.15	4.05	10.23	123.28	48
Żelazo [mg]	10%	6	0.19	0.13	2.37	0.4	0.35	3.46	58
Witamina A [µg]	25%	500	0	1.12	38.91	10.35	0	50.38	10
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.04	0.03	0	0.1	0.23	1
witamina E [mg]	30%	8	0.12	0.03	1.68	0.51	0.16	2.51	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0	0.05	0.21	0.04	0.01	0.32	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0	0.27	0.32	0.03	0.29	0.92	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0	0.17	12.47	0.21	0.32	13.19	120
Witamina C [mg]	55%	60	0	0.67	23.34	6.2	0	30.23	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.21	0.23	1.23	0	1.53	4.71	139

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	599.5	90.7	564.3	307.4	421.2	1983.3	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2511.1	381	2369.5	1298.7	1770.9	8331.4	90
Białko [g]	10%	38	26.1	6.1	19.7	10.1	20.8	83	219
Tłuszcz [g]	10%	64.48	26.2	3.6	18.9	6.3	12.4	67.5	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	10.4	2.1	6.9	2.2	5.5	27.3	1528
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	4.2	1.1	7	0	2	14.4	-
Kwasy tłuszczowe	10%	1.79	0.6	0.1	1.8	0	0.1	2.7	-

wielonienasycone [g]									
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	14.4	38.8	0	22.4	245.4	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	68.9	8.46	83.7	52.56	60.31	273.95	76
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	2.01	7.38	7.74	0.94	3.2	21.28	29
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	8.46	0	10.25	0	7.66	26.38	131
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.29
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	30.07
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	51.63
Sód [mg]	10%	1500	1208.18	68.4	506.55	333	700.58	2816.72	189
Potas [mg]	10%	3500	116.65	219.6	1329.82	0	108.31	1774.39	50
Wapń [mg]	10%	1000	40.1	185.4	77.5	0	63.55	366.57	37
Fosfor [mg]	10%	580	112.33	133.2	276.48	0	97.59	619.61	107
Magnez [mg]	10%	265	17.71	18	95.89	0	10.14	141.75	54
Żelazo [mg]	10%	6	1.57	0.18	3.62	0	0.37	5.75	95
Witamina A [µg]	25%	500	0.23	0	29.34	0	1.04	30.62	6
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	0.05	0.37	0	0.08	1.3	14
witamina E [mg]	30%	8	0.43	0.04	1.17	0	0.17	1.83	23
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.04	0.04	0.62	0	0.01	0.73	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.25	0.22	0.37	0	0.2	1.05	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.32	0.15	4.87	0	0.3	5.65	51
Witamina C [mg]	55%	60	0.13	0	17.6	0	0.62	18.37	30
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.35	0.19	1.4	0.92	1.94	7.04	209

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	531.6	66.9	473.7	286.5	397.7	1756.7	80
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2233.7	282.5	1988.3	1208.2	1673.7	7386.6	80
Białko [g]	10%	38	22.4	0.5	26.6	12	20.5	82.1	216
Tłuszcz [g]	10%	64.48	16.6	0.5	18	5.3	10.3	50.8	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	6.9	0	6	1.4	5.3	19.7	1103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	2.8	0	4.7	1.6	2.3	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0.2	0.1	2.1	1.2	0.1	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	33.2	0	32.7	113.4	26.3	205.7	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	78.18	16.33	53.73	50.67	59.44	258.37	73
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	3.69	13.09	10.99	2.43	2.63	32.85	45
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	10.28	2.7	4.89	6.03	7.76	31.67	158
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.96
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	62.03
Sód [mg]	10%	1500	1022.76	2.7	197.15	473.71	552.62	2248.96	150
Potas [mg]	10%	3500	480.04	180.9	484.22	247.09	130	1522.26	44
Wapń [mg]	10%	1000	282.67	5.4	70.91	36.4	74.08	469.48	47
Fosfor [mg]	10%	580	218.27	12.15	74.74	236.16	147.72	689.04	119

Magnez [mg]	10%	265	36.52	4.05	30.89	62.28	10.86	144.6	56
Żelazo [mg]	10%	6	0.57	0.4	1.48	2.76	0.42	5.65	95
Witamina A [µg]	25%	500	49.06	10.35	12.13	71.39	1.54	144.48	28
Witamina D [µg]	10%	10	0.09	0	0.3	0.53	0.1	1.03	10
witamina E [mg]	30%	8	0.4	0.51	1.92	0.78	0.16	3.78	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.1	0.04	0.08	0.22	0.01	0.47	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.38	0.03	0.15	0.22	0.29	1.09	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.59	0.21	1.58	3.53	0.34	6.27	56
Witamina C [mg]	55%	60	2.96	6.2	7.27	0	0.92	17.38	29
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.84	0	0.54	1.31	1.53	5.62	167

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	725.6	66.9	547.9	300.2	363.6	2004.3	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3032.4	282.5	2315.3	1269.5	1528.9	8428.8	92
Białko [g]	10%	38	27.9	0.5	26.7	12	12.6	79.9	211
Tłuszcz [g]	10%	64.48	37.8	0.5	7.7	5.1	9.5	60.8	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	15.1	0	4.1	1.4	4.2	25	1401
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	5.5	0	1.9	1.3	1.4	10.4	-
Kwasy tłuszczowe	10%	1.79	1.5	0.1	0.4	0.2	0.1	2.4	-

wielonienasycone [g]									
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	33.2	0	21.4	113.4	16.3	184.4	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	72.65	16.33	96.19	51.48	61.23	297.9	83
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	2.29	13.09	13.76	0.72	2.97	32.85	45
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	8.58	2.7	7.07	0	8.95	27.3	137
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.62
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.2
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	65.17
Sód [mg]	10%	1500	1322.64	2.7	543.03	228.01	654.86	2751.26	183
Potas [mg]	10%	3500	359.85	180.9	1238.94	41.89	160.51	1982.11	56
Wapń [mg]	10%	1000	269.17	5.4	154.75	14.8	40.87	485.01	48
Fosfor [mg]	10%	580	195.27	12.15	311.35	64.25	29.82	612.86	106
Magnez [mg]	10%	265	28.28	4.05	69.7	3.77	12.12	117.95	45
Żelazo [mg]	10%	6	0.32	0.4	2.73	0.69	0.42	4.57	77
Witamina A [µg]	25%	500	49.05	10.35	35.08	71.39	1.45	167.34	33
Witamina D [µg]	10%	10	0.09	0	0.09	0.53	0.05	0.76	8
witamina E [mg]	30%	8	1.35	0.51	0.77	0.17	0.25	3.08	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.08	0.04	0.21	0.01	0.02	0.37	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.36	0.03	0.47	0.16	0.06	1.1	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.32	0.21	3.01	0.01	0.41	3.98	36
Witamina C [mg]	55%	60	2.96	6.2	21.05	0	0.87	31.09	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.67	0	1.5	0.63	1.81	6.87	204