Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2026-11-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% re no
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	426.1	0	503.2	66.9	391.4	1387.8	69
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1799	0	2115.3	282.5	1650.2	5847.2	69
Białko [g]	10%	41.31	21.4	0	26.8	0.5	14.8	63.8	154
Tłuszcz [g]	10%	74.03	9.7	0	15.4	0.5	8.6	34.3	47
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	5.3	0	4.3	0	4.1	13.8	674
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	2.1	0	4.1	0	1.4	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.1	0	2.3	0.1	0.1	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	23.2	0	5	0	15.6	43.9	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	63.14	0	68.43	16.33	66	213.92	75
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	6.21	0	9.67	13.09	7.15	36.13	64
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	0	0	8.46	2.7	5.12	16.29	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	15.08
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	52.92
Sód [mg]	10%	1500	826.69	0	365.87	2.7	743.51	1938.77	129
Potas [mg]	10%	3500	88.46	0	530.28	180.9	174.5	974.15	28
Wapń [mg]	10%	846.15	54.57	0	105.33	5.4	18.88	184.19	21
Fosfor [mg]	10%	580	105.15	0	103.95	12.15	12.41	233.68	40
Magnez [mg]	10%	284.62	8.61	0	41.67	4.05	10.58	64.91	23
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.32	0	1.64	0.4	0.48	2.84	41
Witamina A [µg]	25%	414.62	0	0	38.69	10.35	4.59	53.64	12
Witamina D [µg]	10%	10	0.08	0	0.01	0	0.04	0.14	1
witamina E [mg]	30%	6.62	0.15	0	2.16	0.51	0.37	3.2	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.01	0	0.12	0.04	0.02	0.19	27
Witamina B2/Ryboflawina	15%	0.74	0.21	0	0.14	0.03	0.04	0.43	58

[mg]									
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.29	0	1.39	0.21	0.65	2.55	29
Witamina C [mg]	55%	49.62	0	0	24.29	6.2	2.75	33.25	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.29	0	1.01	0	2.06	4.84	143

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2026-11-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% r n
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	631.1	0	822.9	330.5	418.2	2202.7	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2649.6	0	3460.3	1393.4	1764.1	9267.5	111
Białko [g]	10%	41.31	26.9	0	39.1	10.9	21	98	237
Tłuszcz [g]	10%	74.03	25.7	0	25.6	8.2	8.9	68.5	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	10.6	0	6.9	2.6	3.8	24.1	117
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	4.2	0	11.5	0	1.4	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.6	0	5.6	0	0	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	0	69.6	0	15.6	254.9	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	73.42	0	113.92	53.96	65.76	307.07	108
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	6.5	0	20.42	4.63	5.05	36.62	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	0.92	0	9.99	1.8	4.52	17.24	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.2
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	44.8
Sód [mg]	10%	1500	1289.19	0	607.89	502.2	1671.61	4070.91	271
Potas [mg]	10%	3500	116.69	0	1551.38	0	37.61	1705.68	48
Wapń [mg]	10%	846.15	40.12	0	294.19	0	12.27	346.6	41
Fosfor [mg]	10%	580	112.33	0	568.66	0	3	684	118
Magnez [mg]	10%	284.62	17.71	0	106.53	0	4.56	128.81	45

Żelazo [mg]	10%	7.08	1.57	0	4.57	0	0.23	6.37	90
Witamina A [µg]	25%	414.62	0.23	0	33.97	0	0	34.2	8
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	0	0.3	0	0.04	1.14	11
witamina E [mg]	30%	6.62	0.43	0	4.01	0	0.12	4.58	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.04	0	0.4	0	0	0.45	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.25	0	0.82	0	0.02	1.1	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.32	0	3.75	0	0.21	4.28	49
Witamina C [mg]	55%	49.62	0.13	0	21.45	0	0	21.59	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.58	0	1.68	1.39	4.64	10.17	301

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2026-11-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% re no
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	544.1	0	488.3	300.2	454.2	1786.9	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2293.8	0	2052.4	1268.6	1912.6	7527.6	89
Białko [g]	10%	41.31	23.8	0	26.9	12	22.5	85.2	207
Tłuszcz [g]	10%	74.03	14.6	0	15	5.1	12.5	47.3	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	8.7	0	3.6	1.1	5.9	19.4	946
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	2.7	0	6.5	1.3	2.2	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.2	0	3.4	0.2	0.8	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	32.8	0	73.3	113.4	22.4	242	80

Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	79.56	0	65.63	52.38	65.02	262.61	93
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	9.89	0	9.6	4.32	5.65	29.47	53
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	0.68	0	8.65	1.8	4.32	15.45	80
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	18.43
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	46.48
Sód [mg]	10%	1500	1074.67	0	380.23	336.01	750.19	2541.12	169
Potas [mg]	10%	3500	305.27	0	878.84	41.89	241.41	1467.42	42
Wapń [mg]	10%	846.15	259.43	0	138.15	14.8	76.26	488.66	58
Fosfor [mg]	10%	580	185.92	0	323.8	64.25	218.55	792.54	137
Magnez [mg]	10%	284.62	25.9	0	66.33	3.77	51.18	147.19	51
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.22	0	2.11	0.69	1.79	4.83	68
Witamina A [µg]	25%	414.62	44.85	0	60.5	71.39	0.07	176.83	43
Witamina D [µg]	10%	10	0.09	0	0.12	0.53	0.08	0.83	8
witamina E [mg]	30%	6.62	0.24	0	4.14	0.17	0.6	5.17	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.07	0	0.22	0.01	0.15	0.46	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.34	0	0.46	0.16	0.23	1.21	164
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.2	0	9.81	0.01	2.83	12.87	148
Witamina C [mg]	55%	49.62	1.07	0	37.37	0	0.04	38.49	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.98	0	1.05	0.93	2.08	6.35	189

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2026-11-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% re no
			Zawartość w porcji						

Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	691	0	478.3	284	609.3	2062.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2914.1	0	2003.2	1201.4	2548.6	8667.4	103
Białko [g]	10%	41.31	28.2	0	23.7	10.3	19.3	81.7	198
Tłuszcz [g]	10%	74.03	17.2	0	20.1	3.7	31	72.2	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	8	0	6.5	1.9	9.3	25.9	1260
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	5.2	0	8.1	0	9.9	23.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.8	0	2.2	0	9.5	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	227.9	0	55.8	0	98.4	382.2	128
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	106.87	0	54.97	52.96	65.56	280.36	99
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	10.86	0	9.44	4.9	5.68	30.89	55
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	2.23	0	9.03	1.8	4.82	17.89	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.71
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.65
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	43.64
Sód [mg]	10%	1500	866.35	0	908.39	410.4	1557.49	3742.64	250
Potas [mg]	10%	3500	502.71	0	851.58	0	159.96	1514.26	43
Wapń [mg]	10%	846.15	308.24	0	142.17	0	38.06	488.48	57
Fosfor [mg]	10%	580	352.44	0	241.29	0	84.99	678.72	118
Magnez [mg]	10%	284.62	42.06	0	51.53	0	25.39	118.99	42
Żelazo [mg]	10%	7.08	1.8	0	2.45	0	5.87	10.13	144
Witamina A [µg]	25%	414.62	175.68	0	64.09	0	21	260.77	62
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0	0.55	0	0.11	1.68	17
witamina E [mg]	30%	6.62	0.85	0	2.3	0	0.25	3.41	52
Witamina	20%	0.74	0.13	0	0.45	0	0.02	0.6	82

B1/Tiamina [mg]									
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.66	0	0.31	0	0.16	1.14	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.74	0	4.27	0	1	6.02	70
Witamina C [mg]	55%	49.62	6.13	0	37.28	0	0	43.41	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.4	0	2.52	1.14	4.32	9.35	276

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2026-11-05

Parametr	**Poziom strat**	**Norma na składnik**	**I śniadanie**	**Ii śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek**	**Kolacja**	**Zawartość razem**	**% re no**
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	441.2	0	669.8	300.2	443.9	1855.2	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1857.6	0	2807.6	1268.6	1867	7800.9	92
Białko [g]	10%	41.31	15.8	0	30.9	12	17.9	76.8	186
Tłuszcz [g]	10%	74.03	13.6	0	29.4	5.1	13.5	61.7	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	4.9	0	9.3	1.1	7.2	22.7	1103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	2.8	0	13.7	1.3	1.4	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.8	0	2.6	0.2	0.2	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	45.8	0	65.7	113.4	15.6	240.6	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	64.47	0	72.42	52.38	65.28	254.56	91
Cukry [g]	10%	Maks:	5.99	0	7.8	4.32	6.5	24.62	45

		56.5							
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	1.2	0	4.57	1.8	5.6	13.17	68
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.02
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.05
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	44.94
Sód [mg]	10%	1500	728.27	0	148.57	336.01	597.55	1810.42	121
Potas [mg]	10%	3500	229.62	0	517.79	41.89	175.31	964.62	28
Wapń [mg]	10%	846.15	25.73	0	67.59	14.8	19.29	127.43	15
Fosfor [mg]	10%	580	90.17	0	264.25	64.25	19.74	438.42	76
Magnez [mg]	10%	284.62	18.19	0	43.59	3.77	10.5	76.07	26
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.68	0	2.11	0.69	0.55	4.04	58
Witamina A [µg]	25%	414.62	4.12	0	19.01	71.39	64.8	159.33	39
Witamina D [µg]	10%	10	0.22	0	0.95	0.53	0.04	1.76	17
witamina E [mg]	30%	6.62	0.37	0	1.25	0.17	1.34	3.15	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.04	0	0.72	0.01	0.01	0.8	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.11	0	0.39	0.16	0.08	0.76	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	1.36	0	6.14	0.01	1.02	8.56	99
Witamina C [mg]	55%	49.62	2.47	0	12.48	0	38.87	53.83	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.02	0	0.41	0.93	1.65	4.52	134

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2026-11-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% r n
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	559.6	0	507	330.5	395	1792.3	90

Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2360.2	0	2134.5	1393.4	1664	7552.4	90
Białko [g]	10%	41.31	29.4	0	18	10.9	13.4	71.8	174
Tłuszcz [g]	10%	74.03	14.6	0	12.6	8.2	9.4	44.9	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	8.3	0	5.2	2.6	4.1	20.5	997
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	3.7	0	4.1	0	1.4	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.3	0	0.9	0	0.1	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	43.6	0	15.6	0	15.6	74.8	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	77.64	0	84.92	53.96	67.27	283.8	100
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	10.11	0	18.85	4.63	6.92	40.51	71
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	0.22	0	9.11	1.8	6.29	17.43	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.9
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	49.5
Sód [mg]	10%	1500	707.31	0	428.38	502.2	649.59	2287.48	152
Potas [mg]	10%	3500	399.13	0	1171.37	0	152.95	1723.46	48
Wapń [mg]	10%	846.15	322.49	0	50.89	0	26.56	399.96	47
Fosfor [mg]	10%	580	331.53	0	226.32	0	21.91	579.77	100
Magnez [mg]	10%	284.62	32.32	0	77.56	0	11.41	121.29	42
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.42	0	2.94	0	0.44	3.81	54
Witamina A [µg]	25%	414.62	46.61	0	22.09	0	1.7	70.41	16
Witamina D [µg]	10%	10	0.14	0	0.18	0	0.04	0.37	3
witamina E [mg]	30%	6.62	0.28	0	0.84	0	0.27	1.4	21
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.09	0	0.39	0	0.02	0.5	68
Witamina B2/Ryboflawina	15%	0.74	0.61	0	0.19	0	0.04	0.86	116

[mg]									
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.33	0	3.58	0	0.45	4.37	50
Witamina C [mg]	55%	49.62	2	0	14.32	0	1.02	17.36	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.96	0	1.18	1.39	1.8	5.71	169

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2026-11-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% re no
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	380.9	0	603.8	155.7	423	1563.4	78
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1608.9	0	2528.3	657.6	1779.7	6574.6	78
Białko [g]	10%	41.31	14.4	0	25.2	3.6	16.5	59.8	145
Tłuszcz [g]	10%	74.03	7.9	0	28.4	3.2	12.7	52.3	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	4.2	0	13.1	0.5	5.3	23.3	1132
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	1.4	0	9.9	0	3.8	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0	0	1.4	0	0.5	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.6	0	73.8	0	210.8	300.2	100
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	62.85	0	64.24	27.94	62.84	217.88	77
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	4.78	0	10.2	2.34	4.43	21.76	38
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	0	0	4.89	0	4.52	9.41	49

% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.39
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.4
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	47.21
Sód [mg]	10%	1500	850.97	0	399.56	72	548.71	1871.25	126
Potas [mg]	10%	3500	1.78	0	663.66	0	129.23	794.68	23
Wapń [mg]	10%	846.15	5.92	0	60.52	0	54.48	120.93	14
Fosfor [mg]	10%	580	0.77	0	213.13	0	125.24	339.14	59
Magnez [mg]	10%	284.62	1.89	0	45.66	0	12.72	60.28	21
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.19	0	2.31	0	1.42	3.93	56
Witamina A [µg]	25%	414.62	0	0	19.29	0	0.08	19.37	5
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0	0.56	0	0.96	1.58	16
witamina E [mg]	30%	6.62	0.12	0	1.37	0	0.43	1.92	30
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0	0	0.48	0	0.03	0.51	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0	0	0.27	0	0.31	0.59	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0	0	3.43	0	0.25	3.69	43
Witamina C [mg]	55%	49.62	0	0	12.64	0	0.04	12.69	25
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.36	0	1.1	0.2	1.52	4.67	139

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2026-11-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% re no
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	393.3	0	524.4	66.9	578	1562.8	78
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1661	0	2198.5	282.5	2439	6581.2	78
Białko [g]	10%	41.31	14.8	0	20.3	0.5	24.5	60.3	146

Tłuszcz [g]	10%	74.03	8.2	0	20.7	0.5	11.1	40.7	55
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	4.3	0	6.5	0	5.3	16.2	791
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	1.4	0	9.4	0	2.3	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.1	0	2.7	0.1	0.2	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.6	0	101.3	0	26.3	143.2	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	65.12	0	68.44	16.33	98.85	248.75	88
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	7.69	0	10.68	13.09	18.08	49.56	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	0.59	0	8.97	2.7	7.78	20.05	105
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	10.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	15.83
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	53.99
Sód [mg]	10%	1500	878.51	0	384.44	2.7	695.97	1961.62	131
Potas [mg]	10%	3500	174.5	0	816.03	180.9	128.64	1300.09	37
Wapń [mg]	10%	846.15	18.88	0	126.2	5.4	75.59	226.07	27
Fosfor [mg]	10%	580	12.41	0	252.52	12.15	149.79	426.89	74
Magnez [mg]	10%	284.62	10.58	0	62.13	4.05	11.8	88.57	31
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.48	0	2.97	0.4	0.45	4.31	61
Witamina A [µg]	25%	414.62	4.59	0	40.46	10.35	2.99	58.39	14
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0	0.65	0	0.1	0.81	8
witamina E [mg]	30%	6.62	0.37	0	2.2	0.51	0.17	3.27	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.02	0	0.45	0.04	0.02	0.54	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.04	0	0.38	0.03	0.3	0.76	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.65	0	3.46	0.21	0.35	4.7	54

Witamina C [mg]	55%	49.62	2.75	0	25.34	6.2	1.79	36.11	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.44	0	1.06	0	1.93	4.9	145

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2026-11-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% r n
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	631.1	0	977.5	284	451.7	2344.4	118
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2649.6	0	4108.7	1201.4	1902.3	9862.2	118
Białko [g]	10%	41.31	26.9	0	47.5	10.3	21.7	106.7	258
Tłuszcz [g]	10%	74.03	25.7	0	28.1	3.7	12.3	69.9	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	10.6	0	11.2	1.9	5.5	29.4	143
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	4.2	0	6.6	0	2	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.6	0	1.8	0	0.1	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	0	50.2	0	22.4	242.4	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	73.42	0	144.27	52.96	65.77	336.44	119
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	6.5	0	14.79	4.9	7.07	33.27	60
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	0.92	0	21.46	1.8	4.52	28.7	150
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.0
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.8
% energii z	10%	60	-	-	-	-	-	-	46.0

węglowodanów									
Sód [mg]	10%	1500	1289.19	0	897.1	410.4	646.24	3242.95	216
Potas [mg]	10%	3500	116.69	0	1580.01	0	96.29	1793	51
Wapń [mg]	10%	846.15	40.12	0	199.63	0	61.41	301.17	36
Fosfor [mg]	10%	580	112.33	0	520.26	0	95.7	728.3	126
Magnez [mg]	10%	284.62	17.71	0	186.13	0	9.33	213.18	74
Żelazo [mg]	10%	7.08	1.57	0	7.95	0	0.31	9.84	138
Witamina A [µg]	25%	414.62	0.23	0	16.61	0	0.07	16.92	4
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	0	0.36	0	0.08	1.24	13
witamina E [mg]	30%	6.62	0.43	0	1.05	0	0.14	1.63	25
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.04	0	0.85	0	0.01	0.91	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.25	0	0.4	0	0.19	0.84	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.32	0	4.31	0	0.28	4.92	57
Witamina C [mg]	55%	49.62	0.13	0	11.04	0	0.04	11.22	22
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.58	0	2.49	1.14	1.79	8.1	239

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2026-11-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% re no
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	530.6	0	592.7	300.2	374.4	1798.1	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2239.2	0	2488.3	1268.6	1578.6	7575	91
Białko [g]	10%	41.31	20.4	0	33.8	12	14.4	80.6	195
Tłuszcz [g]	10%	74.03	12.2	0	21.5	5.1	8.3	47.2	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	6.4	0	5.1	1.1	3.9	16.7	811

Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	2.8	0	8.6	1.3	1.4	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.3	0	4.6	0.2	0	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	42.6	0	450.6	113.4	15.6	622.3	207
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	85.2	0	69.94	52.38	62.8	270.33	96
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	10.02	0	12.08	4.32	4.38	30.8	55
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	1.02	0	8.15	1.8	4.71	15.68	81
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.78
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	48.29
Sód [mg]	10%	1500	859.22	0	934.17	336.01	740.47	2869.89	190
Potas [mg]	10%	3500	357.69	0	776.93	41.89	55.7	1232.22	35
Wapń [mg]	10%	846.15	270.77	0	86.77	14.8	15.51	387.86	46
Fosfor [mg]	10%	580	221.6	0	458.43	64.25	5.84	750.14	129
Magnez [mg]	10%	284.62	34.11	0	60.27	3.77	5.77	103.94	36
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.5	0	12.67	0.69	0.32	14.19	201
Witamina A [µg]	25%	414.62	48.2	0	46.48	71.39	1.46	167.55	40
Witamina D [µg]	10%	10	0.69	0	0.35	0.53	0.04	1.63	16
witamina E [mg]	30%	6.62	0.43	0	2.93	0.17	0.16	3.71	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.08	0	0.48	0.01	0	0.59	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.37	0	3.1	0.16	0.03	3.67	497
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	2.02	0	12.26	0.01	0.24	14.55	167
Witamina C [mg]	55%	49.62	3.08	0	28.96	0	0.87	32.92	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.38	0	2.59	0.93	2.05	7.17	213