Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2026-10-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% r n
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	657.6	0	630.2	285.9	418.2	1992	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2770.7	0	2652.1	1209	1764.1	8396.1	91
Białko [g]	10%	38	27.4	0	31.8	9.6	21	90	236
Tłuszcz [g]	10%	64.48	18.8	0	18.9	4.2	8.9	50.9	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	8.4	0	6.5	1.9	3.8	20.8	116
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	5.1	0	7.9	0	1.4	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0.7	0	1.3	0	0	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	227.3	0	98.5	0	15.6	341.4	114
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	95.03	0	85.63	53.17	65.76	299.6	84
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	9.01	0	7.31	5.23	5.05	26.63	37
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	1.04	0	5.27	1.8	4.52	12.63	63
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.1
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.0
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	48.8
Sód [mg]	10%	1500	900.72	0	450.03	441	1671.61	3463.37	230
Potas [mg]	10%	3500	447.91	0	1236.61	0	37.61	1722.14	49
Wapń [mg]	10%	1000	294.14	0	83.06	0	12.27	389.48	38
Fosfor [mg]	10%	580	314.56	0	330.33	0	3	647.9	112
Magnez [mg]	10%	265	37	0	74.71	0	4.56	116.28	44
Żelazo [mg]	10%	6	1.6	0	3.74	0	0.23	5.58	93
Witamina A [µg]	25%	500	174.28	0	22.98	0	0	197.27	40
Witamina D [µg]	10%	10	1	0	0.72	0	0.04	1.78	17
witamina E [mg]	30%	8	0.71	0	0.75	0	0.12	1.58	20
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.11	0	0.55	0	0	0.67	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.64	0	0.44	0	0.02	1.11	124

Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.44	0	5.83	0	0.21	6.49	59
Witamina C [mg]	55%	60	5.17	0	14.86	0	0	20.03	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.5	0	1.25	1.22	4.64	8.65	257

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2026-10-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% re no
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	468.5	0	820.8	330.5	427.4	2047.3	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	1973.8	0	3447.2	1393.4	1801.4	8615.9	92
Białko [g]	10%	38	15.9	0	17.6	10.9	21.3	65.9	174
Tłuszcz [g]	10%	64.48	13.4	0	27.9	8.2	10.2	59.9	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	5.7	0	11.7	2.6	5.3	25.5	1426
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	4.2	0	10.2	0	2.3	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0.6	0	3.6	0	0.1	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	0	95.7	0	26.3	291.7	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	71.33	0	130.99	53.96	64.84	321.13	90
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	6.14	0	9.4	4.63	6.59	26.78	37
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	0.92	0	12.9	1.8	4.74	20.37	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.13
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	48.78
Sód [mg]	10%	1500	660.69	0	340.44	502.2	498.64	2001.98	133
Potas [mg]	10%	3500	80.92	0	622.32	0	130.04	833.29	24
Wapń [mg]	10%	1000	35.34	0	98.47	0	74.1	207.92	21
Fosfor [mg]	10%	580	110.1	0	193.31	0	147.72	451.15	77
Magnez [mg]	10%	265	15.63	0	51.47	0	10.86	77.97	29
Żelazo [mg]	10%	6	1.59	0	3.19	0	0.42	5.21	87

Witamina A [µg]	25%	500	0.23	0	23.51	0	1.54	25.29	5
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	0	0.89	0	0.1	1.79	18
witamina E [mg]	30%	8	0.43	0	2.67	0	0.16	3.27	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.04	0	0.23	0	0.01	0.29	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.23	0	0.41	0	0.29	0.93	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.1	0	2.24	0	0.34	2.69	24
Witamina C [mg]	55%	60	0.13	0	15.18	0	0.92	16.25	27
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.83	0	0.94	1.39	1.38	5	148

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2026-10-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% r n
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	380.9	0	572.9	155.7	441.9	1551.4	70
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	1608.9	0	2399.5	657.6	1859.6	6525.8	70
Białko [g]	10%	38	14.4	0	20.8	3.6	19.9	58.8	155
Tłuszcz [g]	10%	64.48	7.9	0	26.3	3.2	13.1	50.7	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	4.2	0	7.6	0.5	5.6	18.1	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	1.4	0	5.6	0	3.9	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0	0	2.8	0	0.5	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.6	0	4.4	0	197.9	218	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	62.85	0	65.32	27.94	63.31	219.43	62
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	4.78	0	9.38	2.34	5.11	21.62	30
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	0	0	4.67	0	4.52	9.19	46
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.1
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	47.4

Sód [mg]	10%	1500	850.97	0	1605.76	72	554.14	3082.88	206
Potas [mg]	10%	3500	1.78	0	212.09	0	137.84	351.72	10
Wapń [mg]	10%	1000	5.92	0	30.64	0	64.33	100.9	10
Fosfor [mg]	10%	580	0.77	0	27.93	0	160.51	189.22	33
Magnez [mg]	10%	265	1.89	0	13.65	0	13.31	28.86	11
Żelazo [mg]	10%	6	0.19	0	0.76	0	1.36	2.32	39
Witamina A [µg]	25%	500	0	0	7.38	0	0.03	7.42	1
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0	0.01	0	0.91	0.97	9
witamina E [mg]	30%	8	0.12	0	2.14	0	0.41	2.68	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0	0	0.02	0	0.03	0.06	7
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0	0	0.03	0	0.38	0.41	46
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0	0	0.39	0	0.28	0.68	7
Witamina C [mg]	55%	60	0	0	4.85	0	0.02	4.88	8
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.36	0	4.46	0.2	1.53	7.7	228

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2026-10-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% re no
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	397.8	0	541.3	66.9	466.9	1473.1	67
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	1679.9	0	2274.4	282.5	1969.4	6206.3	67
Białko [g]	10%	38	15	0	33.8	0.5	21.3	70.8	186
Tłuszcz [g]	10%	64.48	8.3	0	17.1	0.5	10.2	36.3	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	4.3	0	3.6	0	5.3	13.4	750
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	1.4	0	7.6	0	2.3	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0.1	0	4	0.1	0.2	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.6	0	81.9	0	26.3	123.9	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	65.96	0	67.8	16.33	74.65	224.75	63

Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	8.36	0	10.77	13.09	16.42	48.66	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	0.73	0	9.77	2.7	4.73	17.94	91
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	14.89
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	52.77
Sód [mg]	10%	1500	879.34	0	532.77	2.7	497.92	1912.74	128
Potas [mg]	10%	3500	206.45	0	1017.5	180.9	125.81	1530.66	44
Wapń [mg]	10%	1000	20.42	0	92.21	5.4	75	193.04	20
Fosfor [mg]	10%	580	14.61	0	386.69	12.15	149.25	562.71	98
Magnez [mg]	10%	265	11.98	0	74.98	4.05	11.58	102.6	39
Żelazo [mg]	10%	6	0.54	0	2.42	0.4	0.43	3.81	63
Witamina A [µg]	25%	500	5.66	0	16.72	10.35	2.56	35.3	7
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0	0.18	0	0.1	0.33	3
witamina E [mg]	30%	8	0.43	0	3.05	0.51	0.17	4.18	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.02	0	0.25	0.04	0.02	0.34	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.05	0	0.31	0.03	0.29	0.7	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.76	0	13.18	0.21	0.35	14.51	132
Witamina C [mg]	55%	60	3.39	0	8.85	6.2	1.53	20	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.44	0	1.47	0	1.38	4.78	141

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2026-10-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% r n
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	631.1	0	807.2	284	427.2	2149.6	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2649.6	0	3375.3	1201.4	1800.6	9027	98
Białko [g]	10%	38	26.9	0	34.9	10.3	21.3	93.6	246
Tłuszcz [g]	10%	64.48	25.7	0	41.4	3.7	10.2	81.2	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	10.6	0	12.5	1.9	5.3	30.5	170

Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	4.2	0	19	0	2.3	25.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0.6	0	4.9	0	0.1	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	0	83.2	0	26.3	279.3	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	73.42	0	77.41	52.96	64.7	268.51	76
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	6.5	0	11.72	4.9	6.52	29.66	41
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	0.92	0	7.62	1.8	4.64	14.99	75
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.3
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	42.8
Sód [mg]	10%	1500	1289.19	0	497.36	410.4	498.01	2694.98	179
Potas [mg]	10%	3500	116.69	0	1019.19	0	120.86	1256.75	35
Wapń [mg]	10%	1000	40.12	0	172.52	0	73.65	286.3	28
Fosfor [mg]	10%	580	112.33	0	329.91	0	147.9	590.15	102
Magnez [mg]	10%	265	17.71	0	64.53	0	11.04	93.29	35
Żelazo [mg]	10%	6	1.57	0	3.19	0	0.42	5.19	86
Witamina A [µg]	25%	500	0.23	0	64.74	0	0.97	65.95	13
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	0	0.93	0	0.1	1.83	18
witamina E [mg]	30%	8	0.43	0	4.36	0	0.19	4.99	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.04	0	0.77	0	0.02	0.84	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.25	0	0.63	0	0.29	1.19	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.32	0	5.63	0	0.33	6.29	57
Witamina C [mg]	55%	60	0.13	0	39.91	0	0.58	40.64	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.58	0	1.38	1.14	1.38	6.73	199

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2026-10-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% r n
			Zawartość w porcji						

Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	508.9	0	1044.6	330.5	395	2279.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2147.8	0	4382.8	1393.4	1664	9588.2	103
Białko [g]	10%	38	20.6	0	33.1	10.9	13.4	78.1	205
Tłuszcz [g]	10%	64.48	11.9	0	39.2	8.2	9.4	68.9	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	6.6	0	8.8	2.6	4.1	22.3	125
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	2.7	0	16.1	0	1.4	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0.2	0	7.6	0	0.1	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	32.8	0	62.5	0	15.6	111	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	79.94	0	147.78	53.96	67.27	348.96	97
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	9.24	0	16.42	4.63	6.92	37.22	52
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	0.68	0	15.99	1.8	6.29	24.78	123
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.1
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.8
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	49.0
Sód [mg]	10%	1500	883.87	0	985.53	502.2	649.59	3021.2	201
Potas [mg]	10%	3500	305.27	0	1729.64	0	152.95	2187.87	62
Wapń [mg]	10%	1000	259.43	0	201.02	0	26.56	487.03	49
Fosfor [mg]	10%	580	185.92	0	393.04	0	21.91	600.88	104
Magnez [mg]	10%	265	25.9	0	116.81	0	11.41	154.12	58
Żelazo [mg]	10%	6	0.22	0	5.24	0	0.44	5.91	98
Witamina A [µg]	25%	500	44.85	0	82.94	0	1.7	129.5	26
Witamina D [µg]	10%	10	0.09	0	0.41	0	0.04	0.55	5
witamina E [mg]	30%	8	0.24	0	6.46	0	0.27	6.97	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.07	0	0.61	0	0.02	0.7	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.34	0	0.42	0	0.04	0.82	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.2	0	5.03	0	0.45	5.69	52
Witamina C [mg]	55%	60	1.07	0	50.83	0	1.02	52.93	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.45	0	2.73	1.39	1.8	7.55	223

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2026-10-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% re no
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	608.2	0	626	428.7	440.3	2103.3	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2563.7	0	2619.3	1807.8	1852.5	8843.4	95
Białko [g]	10%	38	26.7	0	23.2	27.4	17.2	94.6	248
Tłuszcz [g]	10%	64.48	16	0	30.4	10.8	12.9	70.3	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	7.6	0	9.6	6.6	5.3	29.3	1642
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	4.4	0	6.8	0	3.8	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	1.2	0	3.6	0	0.6	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	109.6	0	11.1	0	210.8	331.5	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	90.25	0	68.03	56.34	66.4	281.04	79
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	13.26	0	8.15	7.92	6.91	36.26	51
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	2.22	0	6.54	1.8	5.6	16.16	81
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.74
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.36
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	41.9
Sód [mg]	10%	1500	788.56	0	992.85	777.6	550.33	3109.34	208
Potas [mg]	10%	3500	654.73	0	348.19	0	266.93	1269.86	37
Wapń [mg]	10%	1000	279.77	0	53.2	0	61.5	394.48	39
Fosfor [mg]	10%	580	312.71	0	137.63	0	141.98	592.33	102
Magnez [mg]	10%	265	47.59	0	57.63	0	18.66	123.9	47
Żelazo [mg]	10%	6	1.86	0	2.92	0	1.75	6.54	109
Witamina A [µg]	25%	500	566.9	0	20.5	0	64.88	652.29	130
Witamina D [µg]	10%	10	0.35	0	0.07	0	0.96	1.4	15
witamina E [mg]	30%	8	0.75	0	2.43	0	1.65	4.83	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.16	0	0.31	0	0.05	0.52	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.64	0	0.2	0	0.38	1.23	137
Witamina	15%	11	2.6	0	1.47	0	1.07	5.15	47

B3/Niacyna/Witamina PP [mg]									
Witamina C [mg]	55%	60	5.6	0	12.85	0	38.92	57.38	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.19	0	2.75	2.16	1.52	7.77	231

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2026-10-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% re no
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	559.6	0	472.4	296.2	398.9	1727.4	77
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2360.2	0	1981.1	1251.9	1681.8	7275.2	77
Białko [g]	10%	38	29.4	0	36.9	11.2	16.2	93.9	248
Tłuszcz [g]	10%	64.48	14.6	0	19.8	5.1	8.6	48.3	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	8.3	0	5.7	1.3	4	19.5	1091
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	3.7	0	7.4	1.6	1.4	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0.3	0	3.8	1	0.1	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	43.6	0	157.1	113.4	15.9	330.1	110
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	77.64	0	38.39	52.11	66.99	235.15	67
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	10.11	0	5.71	1.08	6.57	23.48	33
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	0.22	0	3.87	1.62	6.06	11.77	58
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.76
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.3
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	43.94
Sód [mg]	10%	1500	707.31	0	210.39	389.11	789.12	2095.94	140
Potas [mg]	10%	3500	399.13	0	747.58	142.69	259.1	1548.52	43
Wapń [mg]	10%	1000	322.49	0	79.11	28.3	38.01	467.93	47
Fosfor [mg]	10%	580	331.53	0	407.63	130.85	37.65	907.68	156
Magnez [mg]	10%	265	32.32	0	58.91	19.98	15.94	127.16	48
Żelazo [mg]	10%	6	0.42	0	2.19	1.68	0.73	5.03	84

Witamina A [µg]	25%	500	46.61	0	7.85	71.39	37.68	163.56	33
Witamina D [µg]	10%	10	0.14	0	0.93	0.53	0.04	1.66	15
witamina E [mg]	30%	8	0.28	0	0.85	0.44	0.59	2.17	28
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.09	0	0.17	0.09	0.05	0.41	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.61	0	0.47	0.2	0.09	1.4	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.33	0	5.2	0.71	0.69	6.94	62
Witamina C [mg]	55%	60	2	0	5.78	0	22.61	30.4	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.96	0	0.58	1.08	2.19	5.23	155

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2026-10-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% re no
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	469.3	0	313.4	330.5	438.6	1552	70
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	1977.6	0	1322.8	1393.4	1844.1	6538.1	70
Białko [g]	10%	38	16.1	0	23.2	10.9	16.6	66.9	177
Tłuszcz [g]	10%	64.48	13.4	0	5.1	8.2	14.1	41.1	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	5.7	0	2	2.6	8.3	18.9	1057
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	4.2	0	1.4	0	1.4	7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0.6	0	0.5	0	0	1.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	0	7	0	15.6	192.3	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	71.33	0	46.3	53.96	63.39	234.99	66
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	6.14	0	10.49	4.63	4.04	25.32	36
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	0.92	0	5.65	1.8	4.52	12.89	65
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	18.47
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	47.17

Sód [mg]	10%	1500	684.65	0	179.49	502.2	601.33	1967.68	131
Potas [mg]	10%	3500	116.74	0	604.95	0	37.61	759.32	21
Wapń [mg]	10%	1000	41.69	0	61.13	0	12.27	115.1	11
Fosfor [mg]	10%	580	112.33	0	62.33	0	3	177.67	31
Magnez [mg]	10%	265	18.3	0	36.33	0	4.56	59.2	23
Żelazo [mg]	10%	6	1.63	0	1.46	0	0.23	3.33	55
Witamina A [µg]	25%	500	0.23	0	16.53	0	0	16.76	3
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	0	0.12	0	0.04	0.96	9
witamina E [mg]	30%	8	0.43	0	1.2	0	0.12	1.77	22
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.04	0	0.1	0	0	0.15	17
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.25	0	0.1	0	0.02	0.38	43
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.32	0	1.63	0	0.21	2.16	20
Witamina C [mg]	55%	60	0.13	0	10.99	0	0	11.13	18
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.9	0	0.49	1.39	1.67	4.91	146

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2026-10-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% r n
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	396.6	0	575.4	108.3	393.2	1473.6	67
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	1672.3	0	2431.2	453.7	1656.5	6213.9	67
Białko [g]	10%	38	12.2	0	12.9	6.1	13.4	44.7	117
Tłuszcz [g]	10%	64.48	10.6	0	7.4	5.4	9.4	32.9	52
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	4.9	0	3.9	3.2	4.2	16.3	913
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	1.4	0	1.1	0	1.4	4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0	0	0.5	0	0.1	0.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.6	0	11.1	0	16.3	43.1	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	62.93	0	119.21	8.82	66.63	257.6	72

Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	4.85	0	27.13	8.46	6.93	47.38	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	0	0	10.02	0	5.93	15.95	80
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.5
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.4
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	48.0
Sód [mg]	10%	1500	860.53	0	317.5	72	600.88	1850.92	123
Potas [mg]	10%	3500	37.61	0	1171.95	0	160.55	1370.11	39
Wapń [mg]	10%	1000	12.27	0	53.54	0	40.89	106.71	10
Fosfor [mg]	10%	580	3	0	225.03	0	29.82	257.86	45
Magnez [mg]	10%	265	4.56	0	61.44	0	12.12	78.12	30
Żelazo [mg]	10%	6	0.23	0	2.66	0	0.42	3.31	55
Witamina A [µg]	25%	500	0	0	33.85	0	1.45	35.31	7
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0	0.03	0	0.05	0.13	1
witamina E [mg]	30%	8	0.12	0	1.28	0	0.25	1.67	21
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0	0	0.24	0	0.02	0.26	29
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.02	0	0.16	0	0.06	0.24	28
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.21	0	3.04	0	0.41	3.67	34
Witamina C [mg]	55%	60	0	0	21.38	0	0.87	22.25	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.39	0	0.88	0.2	1.66	4.62	138