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 [mg]	15%	0.74	0.21	0	0.14	0.03	0.04	0.43	58
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**	**% n**
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	631.1	0	582.5	330.5	418.2	1962.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2649.6	0	2461.6	1393.4	1764.1	8268.8	99
Białko [g]	10%	41.31	26.9	0	28.5	10.9	21	87.5	211
Tłuszcz [g]	10%	74.03	25.7	0	7.9	8.2	8.9	50.8	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	10.6	0	4.1	2.6	3.8	21.3	1038
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	4.2	0	2	0	1.4	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone	10%	2.06	0.6	0	0.5	0	0	1.2	-

[g]									
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	0	21.4	0	15.6	206.7	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	73.42	0	103.4	53.96	65.76	296.56	105
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	6.5	0	15.65	4.63	5.05	31.85	57
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	0.92	0	8.45	1.8	4.52	15.69	82
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.0
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	18.1
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	47.8
Sód [mg]	10%	1500	1289.19	0	546.36	502.2	1671.61	4009.37	266
Potas [mg]	10%	3500	116.69	0	1307.47	0	37.61	1461.77	41
Wapń [mg]	10%	846.15	40.12	0	162.26	0	12.27	214.66	25
Fosfor [mg]	10%	580	112.33	0	347.94	0	3	463.28	80
Magnez [mg]	10%	284.62	17.71	0	80.55	0	4.56	102.84	36
Żelazo [mg]	10%	7.08	1.57	0	3.29	0	0.23	5.1	72
Witamina A [µg]	25%	414.62	0.23	0	33.38	0	0	33.62	8
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	0	0.09	0	0.04	0.93	9
witamina E [mg]	30%	6.62	0.43	0	0.78	0	0.12	1.34	21
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.04	0	0.26	0	0	0.31	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.25	0	0.47	0	0.02	0.75	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.32	0	2.98	0	0.21	3.51	40
Witamina C [mg]	55%	49.62	0.13	0	21.1	0	0	21.24	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.58	0	1.51	1.39	4.64	10.02	296

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

Parametr	Poziom	Norma	I	Ii	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość	% re

	strat	na składnik	śniadanie	śniadanie				razem	no
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	544.1	0	551.2	300.2	454.2	1849.8	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2293.8	0	2316.5	1268.6	1912.6	7791.6	93
Białko [g]	10%	41.31	23.8	0	30.6	12	22.5	89	216
Tłuszcz [g]	10%	74.03	14.6	0	17	5.1	12.5	49.4	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	8.7	0	4.8	1.1	5.9	20.6	1004
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	2.7	0	7.1	1.3	2.2	13.5	-
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	71.7	113.4	22.4	240.4	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	79.56	0	73.72	52.38	65.02	270.7	96
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	9.89	0	11.93	4.32	5.65	31.8	57
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	0.68	0	10.07	1.8	4.32	16.88	87
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	18.47
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	46.41
Sód [mg]	10%	1500	1074.67	0	419.04	336.01	750.19	2579.93	172
Potas [mg]	10%	3500	305.27	0	956.93	41.89	241.41	1545.51	44
Wapń [mg]	10%	846.15	259.43	0	97.64	14.8	76.26	448.15	54
Fosfor [mg]	10%	580	185.92	0	367.19	64.25	218.55	835.93	144
Magnez [mg]	10%	284.62	25.9	0	74.61	3.77	51.18	155.47	54
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.22	0	2.43	0.69	1.79	5.14	72

Witamina A [µg]	25%	414.62	44.85	0	11.74	71.39	0.07	128.08	31
Witamina D [µg]	10%	10	0.09	0	0.05	0.53	0.08	0.75	8
witamina E [mg]	30%	6.62	0.24	0	3.01	0.17	0.6	4.04	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.07	0	0.24	0.01	0.15	0.48	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.34	0	0.28	0.16	0.23	1.03	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.2	0	12.69	0.01	2.83	15.75	181
Witamina C [mg]	55%	49.62	1.07	0	8.12	0	0.04	9.24	18
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.98	0	1.16	0.93	2.08	6.44	192

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	516.9	284	379.9	1871.8	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2914.1	0	2164.8	1201.4	1601.8	7882.3	94
Białko [g]	10%	41.31	28.2	0	21.1	10.3	14.6	74.4	179
Tłuszcz [g]	10%	74.03	17.2	0	22.4	3.7	8.3	51.8	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	8	0	8.2	1.9	4	22.2	1082
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	5.2	0	8.5	0	1.4	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.8	0	2.2	0	0	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks:	227.9	0	60.3	0	15.6	303.8	101

		300							
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	106.87	0	61.57	52.96	63.73	285.14	102
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	10.86	0	8.46	4.9	4.24	28.48	51
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	2.23	0	8.11	1.8	4.52	16.67	87
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.55
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	18.69
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	48.75
Sód [mg]	10%	1500	866.35	0	461.68	410.4	739.93	2478.37	165
Potas [mg]	10%	3500	502.71	0	696.4	0	37.61	1236.72	35
Wapń [mg]	10%	846.15	308.24	0	67.02	0	12.27	387.54	45
Fosfor [mg]	10%	580	352.44	0	210.31	0	3	565.76	98
Magnez [mg]	10%	284.62	42.06	0	48.31	0	4.56	94.94	34
Żelazo [mg]	10%	7.08	1.8	0	2.26	0	0.23	4.29	61
Witamina A [µg]	25%	414.62	175.68	0	19.67	0	0	195.35	47
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0	0.54	0	0.04	1.6	15
witamina E [mg]	30%	6.62	0.85	0	1.26	0	0.12	2.24	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.13	0	0.41	0	0	0.54	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.66	0	0.28	0	0.02	0.97	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.74	0	3.18	0	0.21	4.14	48
Witamina C [mg]	55%	49.62	6.13	0	10.62	0	0	16.75	33
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.4	0	1.28	1.14	2.05	6.19	183

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

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

składnik	Zawartość w porcji								
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	424.7	0	627.1	300.2	443.1	1795.2	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1790.2	0	2626.4	1268.6	1867.3	7552.7	89
Białko [g]	10%	41.31	17.2	0	22.6	12	21.9	73.8	179
Tłuszcz [g]	10%	74.03	11.4	0	28.9	5.1	10.4	56	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	5	0	8.1	1.1	5.3	19.6	956
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	3.2	0	14.1	1.3	2.3	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	1	0	3.5	0.2	0.3	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	53.7	0	63.4	113.4	26.3	256.9	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	63.78	0	71.68	52.38	68	255.86	91
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	6.18	0	7.15	4.32	8.91	26.57	48
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	1.19	0	5.39	1.8	5.6	13.99	72
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.31
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.49
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	46.2
Sód [mg]	10%	1500	668.42	0	103.66	336.01	499.27	1607.38	107
Potas [mg]	10%	3500	272.15	0	466.81	41.89	246.5	1027.35	29
Wapń [mg]	10%	846.15	35.49	0	71.01	14.8	78.51	199.83	23
Fosfor [mg]	10%	580	108.93	0	206.47	64.25	162.75	542.42	94
Magnez [mg]	10%	284.62	20.85	0	39.32	3.77	16.17	80.13	28
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.7	0	2.02	0.69	0.68	4.11	59
Witamina A [µg]	25%	414.62	1.1	0	8.26	71.39	64.8	145.57	35
Witamina D [µg]	10%	10	0.27	0	0.59	0.53	0.1	1.51	15

witamina E [mg]	30%	6.62	0.37	0	1.93	0.17	1.38	3.87	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.04	0	0.51	0.01	0.03	0.61	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.14	0	0.32	0.16	0.35	0.98	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	1.55	0	2.91	0.01	1.13	5.61	64
Witamina C [mg]	55%	49.62	0.66	0	6.03	0	38.87	45.57	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.85	0	0.28	0.93	1.38	4.01	120

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

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	559.6	0	356.4	330.5	393.2	1639.9	83
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2360.2	0	1500.7	1393.4	1656.5	6911	83
Białko [g]	10%	41.31	29.4	0	10.1	10.9	13.4	64	154
Tłuszcz [g]	10%	74.03	14.6	0	8.7	8.2	9.4	41	56
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	8.3	0	5.1	2.6	4.2	20.4	991
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	3.7	0	1.4	0	1.4	6.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.3	0	0.2	0	0.1	0.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	43.6	0	15.5	0	16.3	75.4	25
Węglowodany	10%	282.51	77.64	0	62.64	53.96	66.63	260.89	92

ogółem [g]									
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	10.11	0	19.41	4.63	6.93	41.09	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	0.22	0	6.63	1.8	5.93	14.59	75
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.93
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	50.19
Sód [mg]	10%	1500	707.31	0	196.64	502.2	600.88	2007.04	133
Potas [mg]	10%	3500	399.13	0	341.64	0	160.55	901.33	26
Wapń [mg]	10%	846.15	322.49	0	43.44	0	40.89	406.84	48
Fosfor [mg]	10%	580	331.53	0	48.26	0	29.82	409.62	70
Magnez [mg]	10%	284.62	32.32	0	19.37	0	12.12	63.81	22
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.42	0	1.09	0	0.42	1.93	28
Witamina A [µg]	25%	414.62	46.61	0	16.87	0	1.45	64.94	15
Witamina D [µg]	10%	10	0.14	0	0.04	0	0.05	0.24	2
witamina E [mg]	30%	6.62	0.28	0	0.79	0	0.25	1.33	20
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.09	0	0.07	0	0.02	0.18	25
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.61	0	0.07	0	0.06	0.76	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.33	0	0.71	0	0.41	1.46	17
Witamina C [mg]	55%	49.62	2	0	11.19	0	0.87	14.08	29
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.96	0	0.54	1.39	1.66	5.01	149

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	10%	2000	380.9	0	603.8	155.7	423	1563.4	78

energetyczna [kcal]									
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	473.8	1458.6	73
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1661	0	2198.5	282.5	1998.6	6140.8	73
Białko [g]	10%	41.31	14.8	0	20.3	0.5	21.3	57.1	138
Tłuszcz [g]	10%	74.03	8.2	0	20.7	0.5	10.2	39.9	54
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	76.35	226.25	80
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	4.77	17.04	89
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	10.39
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	16.28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	53.33
Sód [mg]	10%	1500	878.51	0	384.44	2.7	497.97	1763.62	118
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	1.38	4.4	130

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

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	631.1	0	673.3	284	451.7	2040.1	103
Wartość	10%	8368	2649.6	0	2837.2	1201.4	1902.3	8590.6	103

energetyczna [kJ]									
Białko [g]	10%	41.31	26.9	0	37	10.3	21.7	96.1	233
Tłuszcz [g]	10%	74.03	25.7	0	16.5	3.7	12.3	58.4	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	10.6	0	3.5	1.9	5.5	21.7	1057
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	4.2	0	7.3	0	2	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.6	0	2.9	0	0.1	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	0	68.6	0	22.4	260.7	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	73.42	0	97.5	52.96	65.77	289.66	103
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	6.5	0	6.39	4.9	7.07	24.87	45
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	0.92	0	7.15	1.8	4.52	14.4	75
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.6
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.08
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	46.32
Sód [mg]	10%	1500	1289.19	0	315.44	410.4	646.24	2661.29	177
Potas [mg]	10%	3500	116.69	0	603.15	0	96.29	816.13	23
Wapń [mg]	10%	846.15	40.12	0	44.78	0	61.41	146.32	17
Fosfor [mg]	10%	580	112.33	0	270.14	0	95.7	478.18	83
Magnez [mg]	10%	284.62	17.71	0	48.5	0	9.33	75.55	26
Żelazo [mg]	10%	7.08	1.57	0	1.24	0	0.31	3.12	44
Witamina A [µg]	25%	414.62	0.23	0	10.82	0	0.07	11.13	3
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	0	0.03	0	0.08	0.91	9
witamina E [mg]	30%	6.62	0.43	0	2.67	0	0.14	3.25	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.04	0	0.12	0	0.01	0.18	25
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.25	0	0.19	0	0.19	0.64	87

Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.32	0	11.8	0	0.28	12.41	143
Witamina C [mg]	55%	49.62	0.13	0	7.56	0	0.04	7.75	15
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.58	0	0.87	1.14	1.79	6.65	196

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	523.8	0	511.1	300.2	374.4	1709.7	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2211.4	0	2158.4	1268.6	1578.6	7217.2	86
Białko [g]	10%	41.31	20.3	0	34.1	12	14.4	80.9	196
Tłuszcz [g]	10%	74.03	11.5	0	6.7	5.1	8.3	31.8	43
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	6.3	0	2.4	1.1	3.9	13.9	676
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	2.8	0	1.8	1.3	1.4	7.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.3	0	0.9	0.2	0	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	42.6	0	79.6	113.4	15.6	251.3	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	85.07	0	83.99	52.38	62.8	284.26	101
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	9.85	0	14.64	4.32	4.38	33.2	59
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	0.94	0	11.23	1.8	4.71	18.68	97
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.74

% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	13.44
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	51.82
Sód [mg]	10%	1500	858.77	0	487.37	336.01	740.47	2422.64	160
Potas [mg]	10%	3500	352.24	0	990.36	41.89	55.7	1440.2	41
Wapń [mg]	10%	846.15	269.65	0	95.49	14.8	15.51	395.46	47
Fosfor [mg]	10%	580	220.97	0	339.91	64.25	5.84	630.99	109
Magnez [mg]	10%	284.62	33.75	0	74.17	3.77	5.77	117.48	41
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.47	0	2.49	0.69	0.32	3.99	57
Witamina A [µg]	25%	414.62	47.97	0	29.66	71.39	1.46	150.5	36
Witamina D [µg]	10%	10	0.69	0	0.22	0.53	0.04	1.5	14
witamina E [mg]	30%	6.62	0.42	0	1.38	0.17	0.16	2.15	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.08	0	0.25	0.01	0	0.36	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.36	0	0.32	0.16	0.03	0.88	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	2.01	0	12.24	0.01	0.24	14.52	167
Witamina C [mg]	55%	49.62	2.94	0	18.87	0	0.87	22.69	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.38	0	1.35	0.93	2.05	6.05	180