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	612.4	285.9	418.2	1974.2	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2770.7	0	2577.1	1209	1764.1	8321	90
Białko [g]	10%	38	27.4	0	28.9	9.6	21	87	228
Tłuszcz [g]	10%	64.48	18.8	0	18.4	4.2	8.9	50.4	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	8.4	0	6.4	1.9	3.8	20.7	115
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	85.36	53.17	65.76	299.33	84
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	9.01	0	7.18	5.23	5.05	26.49	37
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	1.04	0	5.27	1.8	4.52	12.63	63
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.0
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	49.0
Sód [mg]	10%	1500	900.72	0	448.68	441	1671.61	3462.02	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	1.24	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	741.3	330.5	427.4	1967.7	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	1973.8	0	3121.6	1393.4	1801.4	8290.3	89
Białko [g]	10%	38	15.9	0	17.8	10.9	21.3	66	174
Tłuszcz [g]	10%	64.48	13.4	0	18	8.2	10.2	49.9	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	5.7	0	10.5	2.6	5.3	24.3	1362
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	4.2	0	4.7	0	2.3	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0.6	0	0.8	0	0.1	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	0	93.2	0	26.3	289.2	97
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	71.33	0	133.45	53.96	64.84	323.6	90
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	6.14	0	10.07	4.63	6.59	27.45	38
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	0.92	0	12.93	1.8	4.74	20.4	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.29
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	18.37
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	50.34
Sód [mg]	10%	1500	660.69	0	148.08	502.2	498.64	1809.62	120
Potas [mg]	10%	3500	80.92	0	567.66	0	130.04	778.63	22
Wapń [mg]	10%	1000	35.34	0	78.94	0	74.1	188.39	19
Fosfor [mg]	10%	580	110.1	0	162.5	0	147.72	420.33	72
Magnez [mg]	10%	265	15.63	0	54.15	0	10.86	80.65	30

Żelazo [mg]	10%	6	1.59	0	3.05	0	0.42	5.07	85
Witamina A [µg]	25%	500	0.23	0	45.71	0	1.54	47.48	9
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	0	0.36	0	0.1	1.26	13
witamina E [mg]	30%	8	0.43	0	0.93	0	0.16	1.53	19
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.04	0	0.28	0	0.01	0.34	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.23	0	0.28	0	0.29	0.8	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.1	0	1.48	0	0.34	1.93	18
Witamina C [mg]	55%	60	0.13	0	28.49	0	0.92	29.56	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.83	0	0.41	1.39	1.38	4.52	134

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

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	380.9	0	452.6	155.7	441.9	1431.2	65
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	1608.9	0	1912.7	657.6	1859.6	6039	65
Białko [g]	10%	38	14.4	0	31.9	3.6	19.9	69.9	184
Tłuszcz [g]	10%	64.48	7.9	0	5.8	3.2	13.1	30.2	46
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	4.2	0	1.8	0.5	5.6	12.3	691
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	1.4	0	1.5	0	3.9	6.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0	0	0.7	0	0.5	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.6	0	79.3	0	197.9	292.9	97
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	62.85	0	71.73	27.94	63.31	225.84	64
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	4.78	0	17.69	2.34	5.11	29.93	42
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	0	0	7.53	0	4.52	12.06	61
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	15.2

% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	50.62
Sód [mg]	10%	1500	850.97	0	445.56	72	554.14	1922.69	129
Potas [mg]	10%	3500	1.78	0	974.36	0	137.84	1114	32
Wapń [mg]	10%	1000	5.92	0	81.04	0	64.33	151.29	15
Fosfor [mg]	10%	580	0.77	0	276.18	0	160.51	437.47	76
Magnez [mg]	10%	265	1.89	0	62.62	0	13.31	77.83	30
Żelazo [mg]	10%	6	0.19	0	3.17	0	1.36	4.74	79
Witamina A [µg]	25%	500	0	0	18.15	0	0.03	18.19	4
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0	0.12	0	0.91	1.07	10
witamina E [mg]	30%	8	0.12	0	0.82	0	0.41	1.37	17
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0	0	0.12	0	0.03	0.16	18
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0	0	0.25	0	0.38	0.63	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0	0	11.4	0	0.28	11.69	107
Witamina C [mg]	55%	60	0	0	11.31	0	0.02	11.34	19
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.36	0	1.23	0.2	1.53	4.8	142

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	% re no
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	631.1	0	718.4	284	427.2	2060.8	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2649.6	0	3015	1201.4	1800.6	8666.7	94
Białko [g]	10%	38	26.9	0	28.5	10.3	21.3	87.2	229
Tłuszcz [g]	10%	64.48	25.7	0	27.8	3.7	10.2	67.5	105

Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	10.6	0	7	1.9	5.3	24.9	1394
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	4.2	0	7.3	0	2.3	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0.6	0	1.7	0	0.1	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	0	78.8	0	26.3	274.8	92
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	73.42	0	92.2	52.96	64.7	283.29	80
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	6.5	0	19	4.9	6.52	36.93	52
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	0.92	0	7.52	1.8	4.64	14.89	75
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.53
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.03
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	45.44
Sód [mg]	10%	1500	1289.19	0	802.07	410.4	498.01	2999.68	199
Potas [mg]	10%	3500	116.69	0	1014.5	0	120.86	1252.06	35
Wapń [mg]	10%	1000	40.12	0	110.78	0	73.65	224.57	22
Fosfor [mg]	10%	580	112.33	0	257.02	0	147.9	517.26	89
Magnez [mg]	10%	265	17.71	0	65.02	0	11.04	93.78	36
Żelazo [mg]	10%	6	1.57	0	4.95	0	0.42	6.94	116
Witamina A [µg]	25%	500	0.23	0	19.68	0	0.97	20.89	4
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	0	0.67	0	0.1	1.57	16
witamina E [mg]	30%	8	0.43	0	1.28	0	0.19	1.91	23
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.04	0	0.38	0	0.02	0.44	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.25	0	0.38	0	0.29	0.93	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.32	0	4.57	0	0.33	5.23	48
Witamina C [mg]	55%	60	0.13	0	12.88	0	0.58	13.6	22
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.58	0	2.22	1.14	1.38	7.49	221

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

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	508.9	0	483.6	330.5	393.2	1716.4	78
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2147.8	0	2045.4	1393.4	1656.5	7243.2	78
Białko [g]	10%	38	20.6	0	24.6	10.9	13.4	69.6	183
Tłuszcz [g]	10%	64.48	11.9	0	6.3	8.2	9.4	36	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	6.6	0	3.3	2.6	4.2	16.8	944
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	2.7	0	1.5	0	1.4	5.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0.2	0	0.3	0	0.1	0.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	32.8	0	16.7	0	16.3	65.8	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	79.94	0	84.36	53.96	66.63	284.9	80
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	9.24	0	7.58	4.63	6.93	28.4	40
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	0.68	0	4.69	1.8	5.93	13.12	65
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.69
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	15.43
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	51.87
Sód [mg]	10%	1500	883.87	0	305.02	502.2	600.88	2291.98	152
Potas [mg]	10%	3500	305.27	0	931.51	0	160.55	1397.33	41
Wapń [mg]	10%	1000	259.43	0	106.39	0	40.89	406.72	41
Fosfor [mg]	10%	580	185.92	0	274.74	0	29.82	490.49	84
Magnez [mg]	10%	265	25.9	0	53.13	0	12.12	91.15	35
Żelazo [mg]	10%	6	0.22	0	1.69	0	0.42	2.33	39
Witamina A [µg]	25%	500	44.85	0	20.05	0	1.45	66.36	13
Witamina D [µg]	10%	10	0.09	0	0.07	0	0.05	0.22	3
witamina E [mg]	30%	8	0.24	0	0.41	0	0.25	0.9	11
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.07	0	0.17	0	0.02	0.26	29
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.34	0	0.4	0	0.06	0.81	91
Witamina	15%	11	0.2	0	2.32	0	0.41	2.94	27

B3/Niacyna/Witamina PP [mg]									
Witamina C [mg]	55%	60	1.07	0	13.1	0	0.87	15.05	25
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.45	0	0.84	1.39	1.66	5.72	170

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

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	608.2	0	579.9	428.7	440.3	2057.3	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2563.7	0	2430.6	1807.8	1852.5	8654.7	93
Białko [g]	10%	38	26.7	0	22.5	27.4	17.2	93.9	246
Tłuszcz [g]	10%	64.48	16	0	23.7	10.8	12.9	63.6	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	7.6	0	8	6.6	5.3	27.7	155
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	4.4	0	10.5	0	3.8	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	1.2	0	3	0	0.6	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	109.6	0	56.4	0	210.8	376.9	126
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	90.25	0	73.69	56.34	66.4	286.7	81
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	13.26	0	12.97	7.92	6.91	41.07	58
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	2.22	0	9.25	1.8	5.6	18.87	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.9
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	43.1
Sód [mg]	10%	1500	788.56	0	302.53	777.6	550.33	2419.02	162
Potas [mg]	10%	3500	654.73	0	1093.99	0	266.93	2015.66	58
Wapń [mg]	10%	1000	279.77	0	99.06	0	61.5	440.33	44
Fosfor [mg]	10%	580	312.71	0	304.3	0	141.98	759	130
Magnez [mg]	10%	265	47.59	0	112.51	0	18.66	178.78	67
Żelazo [mg]	10%	6	1.86	0	4.61	0	1.75	8.22	137

Witamina A [µg]	25%	500	566.9	0	37.25	0	64.88	669.04	133
Witamina D [µg]	10%	10	0.35	0	0.51	0	0.96	1.84	19
witamina E [mg]	30%	8	0.75	0	1.97	0	1.65	4.38	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.16	0	0.77	0	0.05	0.99	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.64	0	0.46	0	0.38	1.48	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	2.6	0	4.48	0	1.07	8.15	75
Witamina C [mg]	55%	60	5.6	0	22.9	0	38.92	67.43	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.19	0	0.84	2.16	1.52	6.04	179

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	433.4	1546.7	70
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	1977.6	0	1322.8	1393.4	1826.8	6520.8	70
Białko [g]	10%	38	16.1	0	23.2	10.9	21.6	71.9	190
Tłuszcz [g]	10%	64.48	13.4	0	5.1	8.2	10.3	37.2	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	5.7	0	2	2.6	5.3	15.9	889
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	4.2	0	1.4	0	2.3	8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0.6	0	0.5	0	0.1	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	0	7	0	26.3	203	68

Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	71.33	0	46.3	53.96	65.76	237.37	66
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	6.14	0	10.49	4.63	6.43	27.7	39
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	0.92	0	5.65	1.8	4.52	12.89	65
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.33
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	16.93
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	47.74
Sód [mg]	10%	1500	684.65	0	179.49	502.2	497.65	1864	124
Potas [mg]	10%	3500	116.74	0	604.95	0	108.8	830.51	23
Wapń [mg]	10%	1000	41.69	0	61.13	0	71.49	174.32	17
Fosfor [mg]	10%	580	112.33	0	62.33	0	146.01	320.68	55
Magnez [mg]	10%	265	18.3	0	36.33	0	10.23	64.87	25
Żelazo [mg]	10%	6	1.63	0	1.46	0	0.35	3.45	57
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	0.1	1.01	10
witamina E [mg]	30%	8	0.43	0	1.2	0	0.16	1.8	22
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.04	0	0.1	0	0.01	0.17	19
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.25	0	0.1	0	0.29	0.65	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.32	0	1.63	0	0.32	2.27	21
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	1.38	4.66	138

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