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	394.6	81	497.2	66.9	361.8	1401.6	70
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1660.6	340.8	2089.5	282.5	1522.6	5896.2	70
Białko [g]	10%	41.31	20.6	5.8	27.1	0.5	14	68.2	165
Tłuszcz [g]	10%	74.03	10.2	2.7	15.4	0.5	8.8	37.7	52
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	5.1	1.6	4.3	0	4.1	15.2	743
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	2.1	0.8	4.1	0	1.4	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.1	0	2.3	0.1	0.1	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	23.2	10.8	5	0	15.6	54.7	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	58.62	8.37	66.69	16.33	60.6	210.63	75
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	1.71	5.67	8.05	13.09	3.19	31.73	56
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	7.53	0	8.47	2.7	8.13	26.84	139
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.05
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.11
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	59.84
Sód [mg]	10%	1500	745.67	85.05	389.34	2.7	797.49	2020.26	135
Potas [mg]	10%	3500	88.42	270	565.51	180.9	174.47	1279.31	37
Wapń [mg]	10%	846.15	54.55	229.5	111.62	5.4	18.86	419.94	49
Fosfor [mg]	10%	580	105.15	164.7	106.17	12.15	12.41	400.59	68

Magnez [mg]	10%	284.62	8.61	22.95	44.3	4.05	10.58	90.5	32
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.32	0.13	1.67	0.4	0.48	3.02	44
Witamina A [µg]	25%	414.62	0	1.12	40.53	10.35	4.59	56.6	13
Witamina D [µg]	10%	10	0.08	0.04	0.01	0	0.04	0.18	1
witamina E [mg]	30%	6.62	0.15	0.03	2.16	0.51	0.37	3.23	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.01	0.05	0.12	0.04	0.02	0.25	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.21	0.27	0.16	0.03	0.04	0.73	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.29	0.17	1.6	0.21	0.65	2.94	33
Witamina C [mg]	55%	49.62	0	0.67	24.32	6.2	2.75	33.96	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.07	0.23	1.08	0	2.21	5.05	149

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

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	599.5	90.7	576.4	330.5	388.6	1985.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2511.1	381	2435.9	1394.3	1636.5	8358.9	100
Białko [g]	10%	41.31	26.1	6.1	28.8	10.9	20.2	92.2	223
Tłuszcz [g]	10%	74.03	26.2	3.6	7.9	8.2	9	55.1	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	10.4	2.1	4.1	3	3.8	23.6	1149
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	4.2	1.1	2	0	1.4	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone	10%	2.06	0.6	0.1	0.5	0	0	1.3	-

[g]									
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	14.4	21.4	0	15.6	221.1	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	68.9	8.46	101.67	53.06	60.36	292.46	103
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	2.01	7.38	14.03	1.03	1.09	25.56	46
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	8.46	0	8.45	0	7.53	24.45	127
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.69
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.2
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	54.11
Sód [mg]	10%	1500	1208.18	68.4	569.83	394.2	1725.59	3966.21	265
Potas [mg]	10%	3500	116.65	219.6	1342.7	0	37.57	1716.53	48
Wapń [mg]	10%	846.15	40.1	185.4	168.54	0	12.25	406.31	48
Fosfor [mg]	10%	580	112.33	133.2	350.15	0	3	598.69	103
Magnez [mg]	10%	284.62	17.71	18	83.19	0	4.56	123.47	43
Żelazo [mg]	10%	7.08	1.57	0.18	3.33	0	0.23	5.31	75
Witamina A [µg]	25%	414.62	0.23	0	35.22	0	0	35.46	8
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	0.05	0.09	0	0.04	0.98	10
witamina E [mg]	30%	6.62	0.43	0.04	0.78	0	0.12	1.38	22
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.04	0.04	0.26	0	0	0.36	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.25	0.22	0.49	0	0.02	0.99	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.32	0.15	3.19	0	0.21	3.87	45
Witamina C [mg]	55%	49.62	0.13	0	21.13	0	0	21.27	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.35	0.19	1.58	1.09	4.79	9.91	293

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

Parametr	Poziom	Norma	I	Ii	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość	% r

	strat	na składnik	śniadanie	śniadanie				razem	n
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	501.2	105.8	575.3	300.2	418.5	1901.2	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2107.2	449.8	2414.5	1269.5	1759.8	8001	95
Białko [g]	10%	41.31	23.1	0	32.3	12	21.9	89.5	216
Tłuszcz [g]	10%	74.03	15.3	0	21	5.1	12.2	53.7	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	8.6	0	4.6	1.4	5.9	20.7	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	2.8	0	9.5	1.3	2.4	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.2	0	5	0.2	1.3	6.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	33.2	0	69.4	113.4	22.4	238.6	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	71.8	26.46	68.39	51.48	58.59	276.74	97
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	1.84	15.65	8.76	0.72	3.45	30.44	54
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	8.24	0	8.47	0	7.2	23.91	124
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.6
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.4
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	63.9
Sód [mg]	10%	1500	996.12	21.6	375.01	228.01	693.47	2314.23	153
Potas [mg]	10%	3500	312.6	0	1001.85	41.89	338.12	1694.48	49
Wapń [mg]	10%	846.15	265.71	0	152.7	14.8	86.14	519.37	61
Fosfor [mg]	10%	580	190.46	0	370.38	64.25	300.45	925.56	160
Magnez [mg]	10%	284.62	26.53	0	74.57	3.77	79.08	183.97	64
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.22	0	2.1	0.69	2.78	5.8	82

Witamina A [µg]	25%	414.62	45.95	0	62.34	71.39	0.07	179.77	43
Witamina D [µg]	10%	10	0.09	0	0.04	0.53	0.08	0.75	7
witamina E [mg]	30%	6.62	0.24	0	5.23	0.17	0.91	6.57	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.07	0	0.24	0.01	0.25	0.58	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.35	0	0.5	0.16	0.26	1.29	174
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.2	0	12.66	0.01	4.52	17.41	200
Witamina C [mg]	55%	49.62	1.1	0	37.4	0	0.04	38.55	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.76	0.06	1.04	0.63	1.92	5.78	172

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	648.1	90.7	510.8	284	350.2	1884	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2727.4	381	2139.1	1202.3	1474.2	7924.2	95
Białko [g]	10%	41.31	27.6	6.1	21.3	10.3	13.8	79.3	192
Tłuszcz [g]	10%	74.03	17.8	3.6	22.4	3.7	8.5	56.2	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	7.9	2.1	8.2	2.3	4	24.6	1195
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	5.2	1.1	8.5	0	1.4	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.8	0.1	2.2	0	0	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks:	228.3	14.4	60.3	0	15.6	318.7	106

		300							
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	99.11	8.46	59.83	52.06	58.33	277.81	98
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	2.82	7.38	6.84	1.3	0.28	18.63	33
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	9.79	0	8.11	0	7.53	25.44	132
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.81
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	54.95
Sód [mg]	10%	1500	787.8	68.4	485.15	302.4	793.91	2437.67	163
Potas [mg]	10%	3500	510.04	219.6	731.62	0	37.57	1498.85	43
Wapń [mg]	10%	846.15	314.52	185.4	73.3	0	12.25	585.49	69
Fosfor [mg]	10%	580	356.98	133.2	212.53	0	3	705.72	123
Magnez [mg]	10%	284.62	42.69	18	50.94	0	4.56	116.2	41
Żelazo [mg]	10%	7.08	1.81	0.18	2.29	0	0.23	4.52	64
Witamina A [µg]	25%	414.62	176.77	0	21.51	0	0	198.29	48
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.05	0.54	0	0.04	1.66	16
witamina E [mg]	30%	6.62	0.85	0.04	1.26	0	0.12	2.29	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.13	0.04	0.41	0	0	0.59	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.67	0.22	0.3	0	0.02	1.22	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.74	0.15	3.39	0	0.21	4.51	52
Witamina C [mg]	55%	49.62	6.15	0	10.65	0	0	16.81	33
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.18	0.19	1.34	0.84	2.2	6.09	180

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	393.2	65.9	638.9	300.2	449.6	1847.8	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1651.7	278.1	2675.7	1269.5	1885.4	7760.7	92
Białko [g]	10%	41.31	16.4	0.5	25.8	12	18.4	73.2	178
Tłuszcz [g]	10%	74.03	11.9	0.5	29.5	5.1	16.8	63.9	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	4.8	0	8.2	1.4	9.9	24.6	1195
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	3.2	0	14.1	1.3	1.4	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	1	0.1	3.5	0.2	0.2	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	53.7	0	63.4	113.4	15.6	246.2	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	59.26	16.07	70.21	51.48	60.36	257.41	91
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	1.68	3.05	5.66	0.72	2.59	13.72	24
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	8.72	2.65	5.4	0	8.61	25.4	132
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.72
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.06
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	61.22
Sód [mg]	10%	1500	587.41	2.65	128.48	228.01	701.93	1648.51	110
Potas [mg]	10%	3500	272.11	178.05	502.03	41.89	175.27	1169.37	33
Wapń [mg]	10%	846.15	35.47	5.31	77.29	14.8	19.27	152.17	18
Fosfor [mg]	10%	580	108.93	11.95	208.68	64.25	19.74	413.58	71
Magnez [mg]	10%	284.62	20.85	3.98	41.96	3.77	10.5	81.08	28
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.7	0.39	2.06	0.69	0.55	4.42	63
Witamina A [µg]	25%	414.62	1.1	4.42	10.1	71.39	64.8	151.84	36
Witamina D [µg]	10%	10	0.27	0	0.59	0.53	0.04	1.45	14

witamina E [mg]	30%	6.62	0.37	0.5	1.93	0.17	1.34	4.34	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.04	0.04	0.51	0.01	0.01	0.64	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.14	0.03	0.34	0.16	0.08	0.76	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	1.55	0.21	3.11	0.01	1.02	5.93	68
Witamina C [mg]	55%	49.62	0.66	6.11	6.06	0	38.87	51.71	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.63	0	0.35	0.63	1.94	4.12	123

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	517	90.7	350.4	330.5	363.6	1652.3	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2174.6	381	1475	1394.3	1528.9	6953.9	84
Białko [g]	10%	41.31	28.4	6.1	10.3	10.9	12.6	68.4	166
Tłuszcz [g]	10%	74.03	15.2	3.6	8.7	8.2	9.5	45.4	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	8.2	2.1	5.1	3	4.2	22.7	1107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	2.3	1.1	1.4	0	1.4	6.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.1	0.1	0.2	0	0.1	0.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	26.3	14.4	15.5	0	16.3	72.5	24
Węglowodany	10%	282.51	70.39	8.46	60.9	53.06	61.23	254.06	91

ogółem [g]									
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	13.02	7.38	17.79	1.03	2.97	42.21	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	7.76	0	6.63	0	8.95	23.34	122
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.18
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	56.23
Sód [mg]	10%	1500	617.15	68.4	220.11	394.2	654.86	1954.73	131
Potas [mg]	10%	3500	94	219.6	376.86	0	160.51	850.98	25
Wapń [mg]	10%	846.15	62.83	185.4	49.73	0	40.87	338.84	40
Fosfor [mg]	10%	580	145.47	133.2	50.47	0	29.82	358.98	62
Magnez [mg]	10%	284.62	6.36	18	22	0	12.12	58.49	20
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.2	0.18	1.13	0	0.42	1.94	28
Witamina A [µg]	25%	414.62	1.54	0	18.71	0	1.45	21.71	5
Witamina D [µg]	10%	10	0.1	0.05	0.04	0	0.05	0.25	3
witamina E [mg]	30%	6.62	0.16	0.04	0.79	0	0.25	1.26	19
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.01	0.04	0.07	0	0.02	0.16	22
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.27	0.22	0.1	0	0.06	0.65	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.13	0.15	0.92	0	0.41	1.62	20
Witamina C [mg]	55%	49.62	0.92	0	11.22	0	0.87	13.02	27
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.71	0.19	0.61	1.09	1.81	4.88	145

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	349.3	65.9	597.7	330.5	393.3	1736.9	87

energetyczna [kcal]									
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1470.4	278.1	2502.5	1394.3	1652	7297.5	87
Białko [g]	10%	41.31	13.5	0.5	25.4	10.9	15.7	66.2	160
Tłuszcz [g]	10%	74.03	8.5	0.5	28.4	8.2	12.8	58.6	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	4	0	13.1	3	5.3	25.6	1244
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	1.4	0	0.5	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.6	0	73.8	0	210.8	300.2	100
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	58.33	16.07	62.5	53.06	57.44	247.43	88
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	0.28	3.05	8.58	1.03	0.47	13.44	24
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	7.53	2.65	4.89	0	7.53	22.63	117
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.01
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.8
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	62.19
Sód [mg]	10%	1500	769.96	2.65	423.03	394.2	602.69	2192.54	145
Potas [mg]	10%	3500	1.75	178.05	698.89	0	129.19	1007.89	29
Wapń [mg]	10%	846.15	5.9	5.31	66.81	0	54.46	132.49	16
Fosfor [mg]	10%	580	0.77	11.95	215.35	0	125.24	353.32	61
Magnez [mg]	10%	284.62	1.89	3.98	48.3	0	12.72	66.9	23
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.19	0.39	2.35	0	1.42	4.37	62
Witamina A [µg]	25%	414.62	0	4.42	21.13	0	0.08	25.64	6
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0	0.56	0	0.96	1.58	16
witamina E [mg]	30%	6.62	0.12	0.5	1.37	0	0.43	2.43	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0	0.04	0.48	0	0.03	0.55	75

Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0	0.03	0.29	0	0.31	0.65	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0	0.21	3.64	0	0.25	4.11	47
Witamina C [mg]	55%	49.62	0	6.11	12.67	0	0.04	18.84	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.13	0	1.17	1.09	1.67	5.48	162

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	361.8	81	518.4	66.9	405	1433.2	71
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1522.6	340.8	2172.8	282.5	1704.6	6023.5	71
Białko [g]	10%	41.31	14	5.8	20.6	0.5	20.9	61.9	150
Tłuszcz [g]	10%	74.03	8.8	2.7	20.7	0.5	10.4	43.3	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	4.1	1.6	6.5	0	5.3	17.7	861
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	1.4	0.8	9.4	0	2.3	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.1	0	2.7	0.1	0.1	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.6	10.8	101.3	0	26.3	154	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	60.6	8.37	66.7	16.33	60.59	212.6	75
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	3.19	5.67	9.06	13.09	2.47	33.5	59

Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	8.13	0	8.97	2.7	7.53	27.34	142
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.71
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	59.49
Sód [mg]	10%	1500	797.49	85.05	407.91	2.7	551.63	1844.79	123
Potas [mg]	10%	3500	174.47	270	851.26	180.9	108.76	1585.4	45
Wapń [mg]	10%	846.15	18.86	229.5	132.48	5.4	71.47	457.72	54
Fosfor [mg]	10%	580	12.41	164.7	254.74	12.15	146.01	590.02	101
Magnez [mg]	10%	284.62	10.58	22.95	64.77	4.05	10.23	112.58	40
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.48	0.13	3.01	0.4	0.35	4.39	63
Witamina A [µg]	25%	414.62	4.59	1.12	42.29	10.35	0	58.36	13
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.04	0.65	0	0.1	0.85	8
witamina E [mg]	30%	6.62	0.37	0.03	2.2	0.51	0.16	3.29	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.02	0.05	0.45	0.04	0.01	0.59	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.04	0.27	0.4	0.03	0.29	1.04	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.65	0.17	3.67	0.21	0.32	5.04	58
Witamina C [mg]	55%	49.62	2.75	0.67	25.37	6.2	0	35.02	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.21	0.23	1.13	0	1.53	4.61	136

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	599.5	65.9	667.2	284	422.1	2038.8	101
Wartość	10%	8368	2511.1	278.1	2811.4	1202.3	1774.7	8577.7	101

energetyczna [kJ]									
Białko [g]	10%	41.31	26.1	0.5	37.2	10.3	20.9	95.3	230
Tłuszcz [g]	10%	74.03	26.2	0.5	16.5	3.7	12.4	59.6	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	10.4	0	3.5	2.3	5.5	21.9	1066
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	0.1	2.9	0	0.1	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	0	68.6	0	22.4	260.7	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	68.9	16.07	95.76	52.06	60.38	293.19	103
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	2.01	3.05	4.77	1.3	3.11	14.25	25
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	8.46	2.65	7.15	0	7.53	25.81	134
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.5
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.52
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	62.98
Sód [mg]	10%	1500	1208.18	2.65	338.91	302.4	700.22	2552.38	171
Potas [mg]	10%	3500	116.65	178.05	638.37	0	96.25	1029.34	29
Wapń [mg]	10%	846.15	40.1	5.31	51.06	0	61.39	157.89	19
Fosfor [mg]	10%	580	112.33	11.95	272.36	0	95.7	492.36	85
Magnez [mg]	10%	284.62	17.71	3.98	51.13	0	9.33	82.17	28
Żelazo [mg]	10%	7.08	1.57	0.39	1.27	0	0.31	3.56	50
Witamina A [µg]	25%	414.62	0.23	4.42	12.66	0	0.07	17.4	4
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	0	0.03	0	0.08	0.91	9
witamina E [mg]	30%	6.62	0.43	0.5	2.67	0	0.14	3.76	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.04	0.04	0.12	0	0.01	0.22	30
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.25	0.03	0.21	0	0.19	0.7	94

Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.32	0.21	12.01	0	0.28	12.83	147
Witamina C [mg]	55%	49.62	0.13	6.11	7.6	0	0.04	13.89	27
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.35	0	0.94	0.84	1.94	6.38	188

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

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	481	105.8	505.1	300.2	344.8	1737	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2024.7	449.8	2132.6	1269.5	1451	7327.8	86
Białko [g]	10%	41.31	19.7	0	34.3	12	13.5	79.7	193
Tłuszcz [g]	10%	74.03	12.1	0	6.7	5.1	8.4	32.5	43
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	6.2	0	2.4	1.4	3.9	14.1	686
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	43	0	79.6	113.4	15.6	251.7	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	77.31	26.46	82.25	51.48	57.4	294.92	103
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	1.8	15.65	13.02	0.72	0.42	31.63	56
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	8.49	0	11.23	0	7.72	27.45	142
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.0

% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	14.4
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	70.4
Sód [mg]	10%	1500	780.22	21.6	510.84	228.01	794.45	2335.14	155
Potas [mg]	10%	3500	359.57	0	1025.59	41.89	55.66	1482.73	42
Wapń [mg]	10%	846.15	275.93	0	101.77	14.8	15.49	408.01	49
Fosfor [mg]	10%	580	225.51	0	342.13	64.25	5.84	637.74	110
Magnez [mg]	10%	284.62	34.38	0	76.81	3.77	5.77	120.75	42
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.48	0	2.53	0.69	0.32	4.03	58
Witamina A [µg]	25%	414.62	49.07	0	31.5	71.39	1.46	153.44	37
Witamina D [µg]	10%	10	0.7	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	0.37	0	0.34	0.16	0.03	0.91	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	2.02	0	12.45	0.01	0.24	14.73	169
Witamina C [mg]	55%	49.62	2.97	0	18.9	0	0.87	22.75	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.16	0.06	1.41	0.63	2.2	5.83	174