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	615	108.3	624.1	285.9	388.6	2022	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2585.1	453.7	2626.4	1209.9	1636.5	8511.7	92
Białko [g]	10%	38	26.4	6.1	32.1	9.6	20.2	94.4	249
Tłuszcz [g]	10%	64.48	19.4	5.4	18.9	4.2	9	57.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	8.2	3.2	6.5	2.3	3.8	24.2	135
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	3.7	0	7.9	0	1.4	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0.6	0	1.3	0	0	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	210	0	98.5	0	15.6	324.1	108
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	87.77	8.82	83.89	52.27	60.36	293.13	83
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	11.93	8.46	5.69	1.63	1.09	28.82	41
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	8.58	0	5.27	0	7.53	21.39	107
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.9
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.0
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	54.0
Sód [mg]	10%	1500	810.56	72	473.5	333	1725.59	3414.66	228
Potas [mg]	10%	3500	142.78	0	1271.84	0	37.57	1452.2	41
Wapń [mg]	10%	1000	34.48	0	89.34	0	12.25	136.09	13
Fosfor [mg]	10%	580	128.51	0	332.55	0	3	464.06	80
Magnez [mg]	10%	265	11.04	0	77.35	0	4.56	92.95	35
Żelazo [mg]	10%	6	1.38	0	3.78	0	0.23	5.4	90
Witamina A [µg]	25%	500	129.21	0	24.82	0	0	154.03	31
Witamina D [µg]	10%	10	0.96	0	0.72	0	0.04	1.74	17
witamina E [mg]	30%	8	0.59	0	0.75	0	0.12	1.47	18
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.04	0	0.55	0	0	0.6	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.29	0	0.46	0	0.02	0.78	88

Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.23	0	6.04	0	0.21	6.49	59
Witamina C [mg]	55%	60	4.09	0	14.89	0	0	18.98	32
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.25	0.2	1.31	0.92	4.79	8.53	253

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	436.9	105.8	747.7	330.5	397.7	2018.8	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	1835.4	449.8	3142.8	1394.3	1673.7	8496.2	92
Białko [g]	10%	38	15.1	0	16.3	10.9	20.5	62.9	166
Tłuszcz [g]	10%	64.48	14	0	23.2	8.2	10.3	55.9	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	5.5	0	8.7	3	5.3	22.6	1267
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	4.2	0	8.9	0	2.3	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0.6	0	3.4	0	0.1	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	0	82	0	26.3	278	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	66.81	26.46	124.21	53.06	59.44	330	93
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	1.65	15.65	6.77	1.03	2.63	27.75	38
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	8.46	0	12.01	0	7.76	28.23	141
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.3
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.58
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	68.13
Sód [mg]	10%	1500	579.68	21.6	355.73	394.2	552.62	1903.84	127
Potas [mg]	10%	3500	80.88	0	556.86	0	130	767.75	22
Wapń [mg]	10%	1000	35.32	0	93.23	0	74.08	202.64	20
Fosfor [mg]	10%	580	110.1	0	145.36	0	147.72	403.2	69
Magnez [mg]	10%	265	15.63	0	49.27	0	10.86	75.77	29

Żelazo [mg]	10%	6	1.59	0	2.9	0	0.42	4.93	82
Witamina A [µg]	25%	500	0.23	0	23.55	0	1.54	25.33	5
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	0	0.33	0	0.1	1.22	12
witamina E [mg]	30%	8	0.43	0	2.53	0	0.16	3.13	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.04	0	0.22	0	0.01	0.28	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.23	0	0.27	0	0.29	0.79	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.1	0	1.19	0	0.34	1.65	15
Witamina C [mg]	55%	60	0.13	0	14.13	0	0.92	15.2	26
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.61	0.06	0.98	1.09	1.53	4.75	141

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	349.3	65.9	446.6	108.3	412.3	1382.5	63
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	1470.4	278.1	1887	453.7	1732	5821.3	63
Białko [g]	10%	38	13.5	0.5	32.2	6.1	19	71.5	188
Tłuszcz [g]	10%	64.48	8.5	0.5	5.8	5.4	13.2	33.5	52
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	4	0	1.8	3.2	5.6	14.8	830
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	0.1	0.7	0	0.5	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.6	0	79.3	0	197.9	292.9	97
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	58.33	16.07	70	8.82	57.91	211.15	59
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	0.28	3.05	16.07	8.46	1.15	29.04	41
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	7.53	2.65	7.54	0	7.53	25.27	127
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.9

% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	59.2
Sód [mg]	10%	1500	769.96	2.65	469.03	72	608.12	1921.78	128
Potas [mg]	10%	3500	1.75	178.05	1009.59	0	137.81	1327.2	38
Wapń [mg]	10%	1000	5.9	5.31	87.32	0	64.31	162.86	17
Fosfor [mg]	10%	580	0.77	11.95	278.4	0	160.51	451.64	78
Magnez [mg]	10%	265	1.89	3.98	65.26	0	13.31	84.45	33
Żelazo [mg]	10%	6	0.19	0.39	3.21	0	1.36	5.17	87
Witamina A [µg]	25%	500	0	4.42	19.99	0	0.03	24.45	5
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0	0.12	0	0.91	1.07	10
witamina E [mg]	30%	8	0.12	0.5	0.82	0	0.41	1.87	23
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0	0.04	0.12	0	0.03	0.2	22
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0	0.03	0.27	0	0.38	0.68	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0	0.21	11.61	0	0.28	12.11	111
Witamina C [mg]	55%	60	0	6.11	11.34	0	0.02	17.48	29
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.13	0	1.3	0.2	1.68	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	% n
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	366.2	108.3	565.3	66.9	403.7	1510.7	69
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	1541.4	453.7	2372.4	282.5	1699.2	6349.5	69
Białko [g]	10%	38	14.2	6.1	35.5	0.5	20.8	77.3	203
Tłuszcz [g]	10%	64.48	8.9	5.4	21	0.5	10.4	46.3	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	4.1	3.2	3.5	0	5.3	16.3	911
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	1.4	0	10	0	2.3	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0.1	0	5.6	0.1	0.1	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.6	0	79.7	0	26.3	121.7	41

Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	61.44	8.82	62.47	16.33	60.37	209.44	59
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	3.87	8.46	7.61	13.09	2.47	35.51	49
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	8.27	0	8.16	2.7	7.53	26.68	134
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.1
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	56.4
Sód [mg]	10%	1500	798.32	72	488.74	2.7	551.63	1913.41	128
Potas [mg]	10%	3500	206.41	0	1062.43	180.9	108.76	1558.51	44
Wapń [mg]	10%	1000	20.4	0	147.27	5.4	71.47	244.56	25
Fosfor [mg]	10%	580	14.61	0	389.88	12.15	146.01	562.67	97
Magnez [mg]	10%	265	11.98	0	74.94	4.05	10.23	101.22	39
Żelazo [mg]	10%	6	0.54	0	2.09	0.4	0.35	3.4	57
Witamina A [µg]	25%	500	5.66	0	67.32	10.35	0	83.33	16
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0	0.17	0	0.1	0.33	3
witamina E [mg]	30%	8	0.43	0	5.28	0.51	0.16	6.39	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.02	0	0.25	0.04	0.01	0.34	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.05	0	0.53	0.03	0.29	0.91	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.76	0	13.15	0.21	0.32	14.45	132
Witamina C [mg]	55%	60	3.39	0	38.14	6.2	0	47.75	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.21	0.2	1.35	0	1.53	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	599.5	81	730.2	284	397.5	2092.4	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2511.1	340.8	3064.3	1202.3	1672.9	8791.6	95
Białko [g]	10%	38	26.1	5.8	31.7	10.3	20.5	94.6	248
Tłuszcz [g]	10%	64.48	26.2	2.7	28.3	3.7	10.3	71.5	111
Kwasy tłuszczowe nasycone	10%	Maks:	10.4	1.6	7.1	2.3	5.3	26.8	149

[g]		1.79							
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	4.2	0.8	7.3	0	2.3	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0.6	0	1.7	0	0.1	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	10.8	78.8	0	26.3	285.6	96
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	68.9	8.37	90.73	52.06	59.3	279.38	78
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	2.01	5.67	17.51	1.3	2.56	29.06	42
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	8.46	0	7.52	0	7.66	23.64	118
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.9
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	52.2
Sód [mg]	10%	1500	1208.18	85.05	826.89	302.4	551.99	2974.51	199
Potas [mg]	10%	3500	116.65	270	1049.73	0	120.82	1557.21	44
Wapń [mg]	10%	1000	40.1	229.5	117.07	0	73.63	460.31	46
Fosfor [mg]	10%	580	112.33	164.7	259.24	0	147.9	684.18	118
Magnez [mg]	10%	265	17.71	22.95	67.65	0	11.04	119.36	46
Żelazo [mg]	10%	6	1.57	0.13	4.99	0	0.42	7.12	118
Witamina A [µg]	25%	500	0.23	1.12	21.52	0	0.97	23.85	4
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	0.04	0.67	0	0.1	1.61	16
witamina E [mg]	30%	8	0.43	0.03	1.28	0	0.19	1.94	23
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.04	0.05	0.38	0	0.02	0.5	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.25	0.27	0.4	0	0.29	1.23	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.32	0.17	4.78	0	0.33	5.62	51
Witamina C [mg]	55%	60	0.13	0.67	12.91	0	0.58	14.31	24
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.35	0.23	2.29	0.84	1.53	7.43	219

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

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

składnik	Zawartość w porcji								
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	466.1	105.8	477.6	330.5	363.6	1743.7	80
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	1961.2	449.8	2019.6	1394.3	1528.9	7353.9	80
Białko [g]	10%	38	20	0	24.8	10.9	12.6	68.4	180
Tłuszcz [g]	10%	64.48	12.6	0	6.3	8.2	9.5	36.8	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	6.5	0	3.3	3	4.2	17	955
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	2.8	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	33.2	0	16.7	0	16.3	66.3	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	72.18	26.46	82.62	53.06	61.23	295.57	82
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	1.19	15.65	5.96	1.03	2.97	26.83	37
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	8.24	0	4.69	0	8.95	21.89	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.02
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	16.52
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	70.46
Sód [mg]	10%	1500	805.32	21.6	328.49	394.2	654.86	2204.48	147
Potas [mg]	10%	3500	312.6	0	966.74	0	160.51	1439.86	42
Wapń [mg]	10%	1000	265.71	0	112.67	0	40.87	419.26	42
Fosfor [mg]	10%	580	190.46	0	276.96	0	29.82	497.25	86
Magnez [mg]	10%	265	26.53	0	55.77	0	12.12	94.42	36
Żelazo [mg]	10%	6	0.22	0	1.72	0	0.42	2.37	40
Witamina A [µg]	25%	500	45.95	0	21.89	0	1.45	69.3	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	0.91	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	0.35	0	0.42	0	0.06	0.84	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.2	0	2.53	0	0.41	3.15	29
Witamina C [mg]	55%	60	1.1	0	13.13	0	0.87	15.11	25
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0

Sól [g]	10%	3.75	2.23	0.06	0.91	1.09	1.81	5.51	164

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	565.3	90.7	573.9	428.7	410.7	2069.5	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2377	381	2404.9	1808.7	1724.8	8696.6	94
Białko [g]	10%	38	26.1	6.1	22.7	27.4	16.4	98.8	260
Tłuszcz [g]	10%	64.48	16.7	3.6	23.7	10.8	13.1	67.9	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	7.5	2.1	8	6.9	5.3	30.1	168
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	4.4	1.1	10.5	0	3.8	20	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	1.2	0.1	3	0	0.6	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	110	14.4	56.4	0	210.8	391.7	131
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	82.5	8.46	71.96	55.44	61.01	279.37	78
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	5.21	7.38	11.35	4.32	2.96	31.23	43
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	9.77	0	9.25	0	8.61	27.64	138
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.5
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	30.2
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	49.2
Sód [mg]	10%	1500	710	68.4	326	669.6	604.31	2378.32	159
Potas [mg]	10%	3500	662.06	219.6	1129.22	0	266.89	2277.78	65
Wapń [mg]	10%	1000	286.05	185.4	105.34	0	61.48	638.28	65
Fosfor [mg]	10%	580	317.25	133.2	306.52	0	141.98	898.96	155
Magnez [mg]	10%	265	48.23	18	115.15	0	18.66	200.04	75
Żelazo [mg]	10%	6	1.86	0.18	4.64	0	1.75	8.45	140
Witamina A [µg]	25%	500	568	0	39.09	0	64.88	671.98	135
Witamina D [µg]	10%	10	0.35	0.05	0.51	0	0.96	1.89	20
witamina E [mg]	30%	8	0.75	0.04	1.97	0	1.65	4.42	56

Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.16	0.04	0.77	0	0.05	1.03	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.65	0.22	0.48	0	0.38	1.74	194
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	2.6	0.15	4.68	0	1.07	8.52	78
Witamina C [mg]	55%	60	5.62	0	22.93	0	38.92	67.49	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.97	0.19	0.9	1.86	1.67	5.94	177

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	517	65.9	466.4	300.2	369.3	1718.9	79
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2174.6	278.1	1955.4	1269.5	1554.2	7232	79
Białko [g]	10%	38	28.4	0.5	37.1	12	15.4	93.5	247
Tłuszcz [g]	10%	64.48	15.2	0.5	19.8	5.1	8.8	49.6	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	8.2	0	5.7	1.4	4	19.5	1093
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	2.3	0	7.4	1.3	1.4	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0.1	0.1	3.8	0.2	0.1	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	26.3	0	157.1	113.4	15.9	312.8	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	70.39	16.07	36.66	51.48	61.59	236.21	66
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	13.02	3.05	4.09	0.72	2.62	23.51	33
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	7.76	2.65	3.87	0	9.07	23.37	116
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.97
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.8
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	60.23
Sód [mg]	10%	1500	617.15	2.65	233.86	228.01	843.1	1924.79	128
Potas [mg]	10%	3500	94	178.05	782.81	41.89	259.06	1355.83	38

Wapń [mg]	10%	1000	62.83	5.31	85.39	14.8	37.99	206.35	21
Fosfor [mg]	10%	580	145.47	11.95	409.85	64.25	37.65	669.2	115
Magnez [mg]	10%	265	6.36	3.98	61.54	3.77	15.94	91.62	34
Żelazo [mg]	10%	6	0.2	0.39	2.23	0.69	0.73	4.26	71
Witamina A [µg]	25%	500	1.54	4.42	9.69	71.39	37.68	124.75	25
Witamina D [µg]	10%	10	0.1	0	0.93	0.53	0.04	1.61	15
witamina E [mg]	30%	8	0.16	0.5	0.85	0.17	0.59	2.29	28
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.01	0.04	0.17	0.01	0.05	0.3	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.27	0.03	0.49	0.16	0.09	1.05	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.13	0.21	5.41	0.01	0.69	6.46	58
Witamina C [mg]	55%	60	0.92	6.11	5.81	0	22.61	35.47	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.71	0	0.64	0.63	2.34	4.81	142

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	437.8	132.1	307.3	330.5	414.2	1622.1	74
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	1839.1	555.4	1297.1	1394.3	1738.8	6824.9	74
Białko [g]	10%	38	15.3	8.2	23.4	10.9	17	75	198
Tłuszcz [g]	10%	64.48	14	4.8	5.1	8.2	14.5	46.8	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	5.5	2.8	2	3	10.6	24.2	1357
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.79	4.2	1.4	1.4	0	1.4	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.79	0.6	0.1	0.5	0	0	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	17.9	7	0	15.6	210.3	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	356.92	66.81	13.83	44.56	53.06	57.65	235.93	66
Cukry [g]	10%	Maks:	1.65	12.78	8.87	1.03	0.07	24.42	33

		71.38							
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	8.46	0	5.65	0	7.53	21.65	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.85
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.23
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	53.92
Sód [mg]	10%	1500	603.63	109.17	202.95	394.2	779.51	2089.48	139
Potas [mg]	10%	3500	116.71	317.25	640.18	0	37.57	1111.72	31
Wapń [mg]	10%	1000	41.67	269.99	67.41	0	12.25	391.35	39
Fosfor [mg]	10%	580	112.33	193.5	64.54	0	3	373.39	64
Magnez [mg]	10%	265	18.3	26.99	38.96	0	4.56	88.83	34
Żelazo [mg]	10%	6	1.63	0.22	1.5	0	0.23	3.59	60
Witamina A [µg]	25%	500	0.23	1.87	18.37	0	0	20.47	4
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	0.04	0.12	0	0.04	1	9
witamina E [mg]	30%	8	0.43	0.12	1.2	0	0.12	1.89	24
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.04	0.07	0.1	0	0	0.23	25
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.25	0.36	0.12	0	0.02	0.76	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.32	0.21	1.84	0	0.21	2.58	24
Witamina C [mg]	55%	60	0.13	1.12	11.02	0	0	12.28	20
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.67	0.3	0.56	1.09	2.16	5.22	155

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	365.1	105.8	569.3	108.3	363.6	1512.2	70
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	1533.9	449.8	2405.4	453.7	1528.9	6371.9	70
Białko [g]	10%	38	11.4	0	13.1	6.1	12.6	43.3	114
Tłuszcz [g]	10%	64.48	11.1	0	7.4	5.4	9.5	33.5	52

Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.79	4.7	0	3.9	3.2	4.2	16.1	902
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	58.41	26.46	117.47	8.82	61.23	272.41	75
Cukry [g]	10%	Maks: 71.38	0.36	15.65	25.51	8.46	2.97	52.97	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20	7.53	0	10.02	0	8.95	26.51	133
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.6
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.5
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	66.7
Sód [mg]	10%	1500	779.51	21.6	340.97	72	654.86	1868.95	125
Potas [mg]	10%	3500	37.57	0	1207.17	0	160.51	1405.26	40
Wapń [mg]	10%	1000	12.25	0	59.82	0	40.87	112.96	11
Fosfor [mg]	10%	580	3	0	227.25	0	29.82	260.08	45
Magnez [mg]	10%	265	4.56	0	64.07	0	12.12	80.76	31
Żelazo [mg]	10%	6	0.23	0	2.7	0	0.42	3.35	56
Witamina A [µg]	25%	500	0	0	35.69	0	1.45	37.15	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	0.18	0	0.06	0.26	30
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.21	0	3.25	0	0.41	3.88	36
Witamina C [mg]	55%	60	0	0	21.41	0	0.87	22.29	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.16	0.06	0.94	0.2	1.81	4.67	139