Wartość odżywcza na dzień: 1 (Środa), 2026-11-11

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	435.3	0	585.3	66.9	406.5	1494.2	74
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1837.6	0	2445	282.5	1712.1	6277.4	74
Białko [g]	10%	41.31	21.6	0	34.9	0.5	16.5	73.6	178
Tłuszcz [g]	10%	74.03	9.9	0	31.6	0.5	10.7	52.8	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	5.5	0	6	0	5.9	17.6	856
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	2.3	0	14.3	0	1.4	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.1	0	7.6	0.1	0	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	26.3	0	143.4	0	15.6	185.4	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	64.89	0	43.31	16.33	63.17	187.71	66
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	6.97	0	7.48	13.09	4.82	32.37	57
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	0	0	6.46	2.7	4.52	13.68	72
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.66
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.05
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	47.29
Sód [mg]	10%	1500	632.65	0	260.49	2.7	862.33	1758.18	116
Potas [mg]	10%	3500	108.8	0	898.27	180.9	37.61	1225.59	35
Wapń [mg]	10%	846.15	71.49	0	94.01	5.4	12.27	183.19	21
Fosfor [mg]	10%	580	146.01	0	403.63	12.15	3	564.8	98

Magnez [mg]	10%	284.62	10.23	0	70.16	4.05	4.56	89	32
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.35	0	2.4	0.4	0.23	3.39	48
Witamina A [µg]	25%	414.62	0	0	33.05	10.35	0	43.4	10
Witamina D [µg]	10%	10	0.1	0	0.85	0	0.04	1	10
witamina E [mg]	30%	6.62	0.16	0	3.84	0.51	0.12	4.64	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.01	0	0.2	0.04	0	0.25	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.29	0	0.45	0.03	0.02	0.8	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.32	0	5.43	0.21	0.21	6.18	71
Witamina C [mg]	55%	49.62	0	0	20.9	6.2	0	27.11	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.75	0	0.72	0	2.39	4.39	130

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Czwartek), 2026-11-12

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	525.1	0	779.6	330.5	395	2030.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2217.1	0	3269.6	1393.4	1664	8544.3	102
Białko [g]	10%	41.31	26.4	0	36	10.9	13.4	86.8	210
Tłuszcz [g]	10%	74.03	11.4	0	32.1	8.2	9.4	61.3	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	6.4	0	8.5	2.6	4.1	21.8	1059
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	2.7	0	15.3	0	1.4	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone	10%	2.06	0.2	0	6.4	0	0.1	6.7	-

[g]									
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	32.8	0	70.8	0	15.6	119.3	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	79.47	0	90.08	53.96	67.27	290.79	103
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	9.12	0	13.78	4.63	6.92	34.46	60
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	0.68	0	7.24	1.8	6.29	16.02	84
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.15
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	46.76
Sód [mg]	10%	1500	926.35	0	377.66	502.2	649.59	2455.82	163
Potas [mg]	10%	3500	305.27	0	646.68	0	152.95	1104.91	31
Wapń [mg]	10%	846.15	259.43	0	265.45	0	26.56	551.46	65
Fosfor [mg]	10%	580	185.92	0	441.15	0	21.91	648.99	112
Magnez [mg]	10%	284.62	25.9	0	55.52	0	11.41	92.83	33
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.22	0	2.4	0	0.44	3.07	43
Witamina A [µg]	25%	414.62	44.85	0	28.58	0	1.7	75.14	18
Witamina D [µg]	10%	10	0.09	0	0.61	0	0.04	0.74	7
witamina E [mg]	30%	6.62	0.24	0	4.86	0	0.27	5.38	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.07	0	0.26	0	0.02	0.35	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.34	0	0.74	0	0.04	1.13	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.2	0	1.81	0	0.45	2.47	28
Witamina C [mg]	55%	49.62	1.07	0	18.22	0	1.02	20.32	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.57	0	1.04	1.39	1.8	6.13	182

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Piątek), 2026-11-13

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	469.3	0	446.9	330.5	482.5	1729.4	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1977.6	0	1874.3	1393.4	2025	7270.4	86
Białko [g]	10%	41.31	16.1	0	25.5	10.9	17.5	70.2	170
Tłuszcz [g]	10%	74.03	13.4	0	16.2	8.2	18.9	56.9	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	5.7	0	4.4	2.6	8.9	21.8	1062
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	4.2	0	6.7	0	4.4	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.6	0	3.3	0	2	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	0	15.7	0	15.6	201	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	71.33	0	54.23	53.96	62.79	242.33	85
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	6.14	0	9.14	4.63	3.19	23.12	41
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	0.92	0	9.47	1.8	4.65	16.85	87
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.9
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.3
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	43.81
Sód [mg]	10%	1500	684.65	0	424.52	502.2	707.8	2319.18	154
Potas [mg]	10%	3500	116.74	0	699.56	0	229.98	1046.3	30
Wapń [mg]	10%	846.15	41.69	0	84.88	0	30.59	157.17	19
Fosfor [mg]	10%	580	112.33	0	120.64	0	130.67	363.66	63
Magnez [mg]	10%	284.62	18.3	0	54.91	0	48.16	121.38	42
Żelazo [mg]	10%	7.08	1.63	0	2.75	0	1.81	6.19	88

Witamina A [µg]	25%	414.62	0.23	0	27.89	0	3.09	31.22	8
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	0	0.04	0	0.04	0.88	8
witamina E [mg]	30%	6.62	0.43	0	2.63	0	1.69	4.76	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.04	0	0.25	0	0.15	0.45	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.25	0	0.2	0	0.07	0.53	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.32	0	1.38	0	2.86	4.57	53
Witamina C [mg]	55%	49.62	0.13	0	17.8	0	1.85	19.8	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.9	0	1.17	1.39	1.96	5.79	171

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Sobota), 2026-11-14

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	397.8	0	450.2	81	423	1352.1	68
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1679.9	0	1891.1	340.8	1779.7	5691.7	68
Białko [g]	10%	41.31	15	0	15.1	5.8	16.5	52.5	127
Tłuszcz [g]	10%	74.03	8.3	0	16.6	2.7	12.7	40.3	54
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	4.3	0	3.9	1.6	5.3	15.1	737
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	1.4	0	7.8	0.8	3.8	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.1	0	3	0	0.5	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks:	15.6	0	16.9	10.8	210.8	254.1	85

		300							
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	65.96	0	61.69	8.37	62.84	198.87	70
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	8.36	0	16.34	5.67	4.43	34.81	62
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	0.73	0	3.24	0	4.52	8.51	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.83
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	43.59
Sód [mg]	10%	1500	879.34	0	164.22	85.05	548.71	1677.32	113
Potas [mg]	10%	3500	206.45	0	739.25	270	129.23	1344.93	39
Wapń [mg]	10%	846.15	20.42	0	244.64	229.5	54.48	549.04	64
Fosfor [mg]	10%	580	14.61	0	191.43	164.7	125.24	495.99	86
Magnez [mg]	10%	284.62	11.98	0	49.44	22.95	12.72	97.1	33
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.54	0	1.54	0.13	1.42	3.65	52
Witamina A [µg]	25%	414.62	5.66	0	22.3	1.12	0.08	29.18	6
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0	0.16	0.04	0.96	1.21	12
witamina E [mg]	30%	6.62	0.43	0	3.06	0.03	0.43	3.96	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.02	0	0.13	0.05	0.03	0.25	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.05	0	0.33	0.27	0.31	0.97	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.76	0	1.56	0.17	0.25	2.75	32
Witamina C [mg]	55%	49.62	3.39	0	14.45	0.67	0.04	18.58	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.44	0	0.45	0.23	1.52	4.19	124

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Niedziela), 2026-11-15

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

składnik	Zawartość w porcji								
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	389.4	0	464.3	66.9	467.5	1388.3	68
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1646.2	0	1961	282.5	1971.9	5861.7	68
Białko [g]	10%	41.31	19.1	0	29.3	0.5	21.3	70.3	170
Tłuszcz [g]	10%	74.03	7.1	0	5.6	0.5	10.3	23.6	33
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	3.8	0	1.4	0	5.3	10.6	518
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	1.4	0	1.7	0	2.3	5.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0	0	1.2	0.1	0.2	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.6	0	56.1	0	26.3	98.1	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	62.2	0	79.51	16.33	74.68	232.74	82
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	4.6	0	9.36	13.09	16.42	43.49	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	0	0	10.87	2.7	4.73	18.31	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	10.9
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	55.8
Sód [mg]	10%	1500	849.01	0	282.17	2.7	501.41	1635.31	109
Potas [mg]	10%	3500	37.61	0	1387.23	180.9	125.8	1731.55	50
Wapń [mg]	10%	846.15	12.27	0	103.91	5.4	75	196.58	23
Fosfor [mg]	10%	580	3	0	399.9	12.15	149.23	564.3	98
Magnez [mg]	10%	284.62	4.56	0	90.81	4.05	11.6	111.03	39
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.23	0	2.55	0.4	0.43	3.62	51
Witamina A [µg]	25%	414.62	0	0	52.8	10.35	2.56	65.71	16
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0	0.01	0	0.1	0.16	1

witamina E [mg]	30%	6.62	0.12	0	1.44	0.51	0.17	2.26	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0	0	0.27	0.04	0.02	0.33	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.02	0	0.31	0.03	0.29	0.66	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.21	0	13.26	0.21	0.35	14.04	161
Witamina C [mg]	55%	49.62	0	0	32.75	6.2	1.53	40.5	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.35	0	0.78	0	1.39	4.08	121

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2026-11-16

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	1015.5	284	451.6	2382.2	120
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2649.6	0	4274.6	1201.4	1901.6	10027.3	120
Białko [g]	10%	41.31	26.9	0	47.7	10.3	21.7	106.8	258
Tłuszcz [g]	10%	74.03	25.7	0	24.4	3.7	12.2	66.2	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	10.6	0	8.6	1.9	5.5	26.8	130
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	4.2	0	5.7	0	2	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.6	0	1.9	0	0.1	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	0	39	0	22.4	231.2	77
Węglowodany	10%	282.51	73.42	0	162.08	52.96	65.84	354.31	125

ogółem [g]									
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	6.5	0	13.31	4.9	7.2	31.93	58
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	0.92	0	21.65	1.8	4.71	29.09	152
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.9
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	18.9
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	47.0
Sód [mg]	10%	1500	1289.19	0	1150.02	410.4	646.78	3496.4	233
Potas [mg]	10%	3500	116.69	0	2207.44	0	114.38	2438.52	69
Wapń [mg]	10%	846.15	40.12	0	197.81	0	64.65	302.6	36
Fosfor [mg]	10%	580	112.33	0	622.88	0	98.54	833.76	143
Magnez [mg]	10%	284.62	17.71	0	222.8	0	10.54	251.07	88
Żelazo [mg]	10%	7.08	1.57	0	8.83	0	0.4	10.81	153
Witamina A [µg]	25%	414.62	0.23	0	22.15	0	1.53	23.92	5
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	0	0.33	0	0.08	1.21	12
witamina E [mg]	30%	6.62	0.43	0	0.91	0	0.19	1.54	24
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.04	0	0.97	0	0.01	1.04	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.25	0	0.44	0	0.2	0.9	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.32	0	6.35	0	0.31	6.98	81
Witamina C [mg]	55%	49.62	0.13	0	14.36	0	0.92	15.42	31
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.58	0	3.19	1.14	1.79	8.74	258

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2026-11-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% re no
			Zawartość w porcji						
Wartość	10%	2000	414.5	0	491.6	428.7	418.2	1753.1	88

energetyczna [kcal]									
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1750.5	0	2061.4	1807.8	1764.1	7384	88
Białko [g]	10%	41.31	16.4	0	24.3	27.4	21	89.2	216
Tłuszcz [g]	10%	74.03	8.3	0	19.4	10.8	8.9	47.4	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	4.2	0	4.5	6.6	3.8	19.3	941
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	1.4	0	6.2	0	1.4	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.1	0	3.3	0	0	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.9	0	36.5	0	15.6	68.1	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	69.16	0	58.64	56.34	65.76	249.91	88
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	6.71	0	7.73	7.92	5.05	27.42	49
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	1.31	0	7.57	1.8	4.52	15.21	79
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.28
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.08
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	44.64
Sód [mg]	10%	1500	881.53	0	598.22	777.6	1671.61	3928.97	262
Potas [mg]	10%	3500	188.62	0	519.96	0	37.61	746.2	21
Wapń [mg]	10%	846.15	27.34	0	97.22	0	12.27	136.84	15
Fosfor [mg]	10%	580	29.48	0	139.9	0	3	172.39	30
Magnez [mg]	10%	284.62	11.21	0	34.95	0	4.56	50.72	18
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.61	0	1.69	0	0.23	2.53	36
Witamina A [µg]	25%	414.62	31.46	0	41.34	0	0	72.8	18
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0	0.32	0	0.04	0.42	3
witamina E [mg]	30%	6.62	0.5	0	3.22	0	0.12	3.85	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.05	0	0.12	0	0	0.18	25

Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.06	0	0.16	0	0.02	0.25	34
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.43	0	1.41	0	0.21	2.05	23
Witamina C [mg]	55%	49.62	18.87	0	23.63	0	0	42.5	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.44	0	1.66	2.16	4.64	9.82	291

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2026-11-18

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	380.9	300.2	395	1635.9	82
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2360.2	0	1604.4	1268.6	1664	6897.5	82
Białko [g]	10%	41.31	29.4	0	12.9	12	13.4	67.9	164
Tłuszcz [g]	10%	74.03	14.6	0	8.2	5.1	9.4	37.3	51
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	8.3	0	3	1.1	4.1	16.7	813
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	3.7	0	3	1.3	1.4	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.3	0	1.1	0.2	0.1	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	43.6	0	40.5	113.4	15.6	213.2	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	77.64	0	68.05	52.38	67.27	265.36	94
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	10.11	0	10.13	4.32	6.92	31.48	56

Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	0.22	0	8.52	1.8	6.29	16.84	87
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	15.95
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	51.19
Sód [mg]	10%	1500	707.31	0	330.49	336.01	649.59	2023.41	134
Potas [mg]	10%	3500	399.13	0	563.5	41.89	152.95	1157.49	32
Wapń [mg]	10%	846.15	322.49	0	119.8	14.8	26.56	483.67	57
Fosfor [mg]	10%	580	331.53	0	162.88	64.25	21.91	580.59	100
Magnez [mg]	10%	284.62	32.32	0	42.68	3.77	11.41	90.2	31
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.42	0	2	0.69	0.44	3.56	50
Witamina A [µg]	25%	414.62	46.61	0	45.63	71.39	1.7	165.35	39
Witamina D [µg]	10%	10	0.14	0	0.28	0.53	0.04	1.01	9
witamina E [mg]	30%	6.62	0.28	0	1.94	0.17	0.27	2.67	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.09	0	0.24	0.01	0.02	0.37	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.61	0	0.21	0.16	0.04	1.04	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.33	0	1.75	0.01	0.45	2.55	29
Witamina C [mg]	55%	49.62	2	0	28.45	0	1.02	31.48	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.96	0	0.91	0.93	1.8	5.05	149

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2026-11-19

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	485.8	0	707.3	300.2	431.1	1924.5	96
Wartość	10%	8368	2051.8	0	2956.3	1268.6	1817.6	8094.4	96

energetyczna [kJ]									
Białko [g]	10%	41.31	17.6	0	28	12	22.1	79.9	194
Tłuszcz [g]	10%	74.03	10	0	36.9	5.1	9.5	61.6	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	4.4	0	11.6	1.1	4.7	22	1070
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	1.4	0	16.6	1.3	2	21.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.1	0	4.4	0.2	0.2	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.6	0	70.5	113.4	22.3	221.8	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	81.74	0	69.53	52.38	67.01	270.67	97
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	6.29	0	11.99	4.32	8.03	30.65	54
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	1.04	0	7.62	1.8	5.6	16.07	83
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.16
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	46.44
Sód [mg]	10%	1500	1024.51	0	269.8	336.01	611.37	2241.7	149
Potas [mg]	10%	3500	107	0	740.37	41.89	219.8	1109.07	31
Wapń [mg]	10%	846.15	20.37	0	86.6	14.8	56.3	178.09	21
Fosfor [mg]	10%	580	20.6	0	247.06	64.25	109.12	441.05	77
Magnez [mg]	10%	284.62	9.06	0	43.75	3.77	14.04	70.64	24
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.42	0	2.69	0.69	0.63	4.44	63
Witamina A [µg]	25%	414.62	6.81	0	34.42	71.39	64.8	177.43	43
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0	1.03	0.53	0.08	1.69	16
witamina E [mg]	30%	6.62	0.28	0	3.29	0.17	1.36	5.12	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.01	0	0.57	0.01	0.03	0.63	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.04	0	0.41	0.16	0.25	0.87	119

Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.41	0	4.95	0.01	1.09	6.49	75
Witamina C [mg]	55%	49.62	4.09	0	21.72	0	38.87	64.69	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.84	0	0.74	0.93	1.69	5.6	166

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2026-11-20

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	469.3	0	830.5	305.2	506.8	2112	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1977.6	0	3493.8	1289.3	2130.1	8891	105
Białko [g]	10%	41.31	16.1	0	21.9	12.2	24.1	74.4	180
Tłuszcz [g]	10%	74.03	13.4	0	23.7	5.6	17	59.9	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	5.7	0	3.5	3.7	5.9	19.1	928
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	4.2	0	11.4	0	5.6	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.6	0	6.6	0	2.7	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	0	37.1	0	27.7	234.5	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	71.33	0	138.48	52.21	66.78	328.83	116
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	6.14	0	26.5	4.33	7.11	44.1	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	0.92	0	12.32	1.8	5.12	20.17	105
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.8

% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.7
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	48.4
Sód [mg]	10%	1500	684.65	0	551.69	421.2	505.55	2163.1	145
Potas [mg]	10%	3500	116.74	0	1457.23	0	200.6	1774.58	51
Wapń [mg]	10%	846.15	41.69	0	118.32	0	88.5	248.52	29
Fosfor [mg]	10%	580	112.33	0	271.04	0	204.33	587.72	101
Magnez [mg]	10%	284.62	18.3	0	86.84	0	28.72	133.87	47
Żelazo [mg]	10%	7.08	1.63	0	4.6	0	0.65	6.9	97
Witamina A [µg]	25%	414.62	0.23	0	40.28	0	3.09	43.61	11
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	0	0.16	0	0.11	1.07	11
witamina E [mg]	30%	6.62	0.43	0	5.12	0	2.24	7.8	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.04	0	0.36	0	0.07	0.49	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.25	0	0.28	0	0.34	0.88	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.32	0	3.8	0	0.73	4.86	57
Witamina C [mg]	55%	49.62	0.13	0	25.24	0	1.85	27.24	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.9	0	1.53	1.17	1.4	5.4	160