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	489.1	330.5	393.2	1738	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2217.1	0	2063.6	1393.4	1656.5	7330.7	87
Białko [g]	10%	41.31	26.4	0	24.5	10.9	13.4	75.3	181
Tłuszcz [g]	10%	74.03	11.4	0	10	8.2	9.4	39.1	53
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	6.4	0	5.7	2.6	4.2	19	926
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	2.7	0	2.5	0	1.4	6.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone	10%	2.06	0.2	0	0.2	0	0.1	0.6	-

[g]									
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	32.8	0	27.8	0	16.3	77	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	79.47	0	77.69	53.96	66.63	277.77	99
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	9.12	0	8.23	4.63	6.93	28.92	51
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	0.68	0	5.05	1.8	5.93	13.48	70
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.42
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	16.44
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	50.15
Sód [mg]	10%	1500	926.35	0	176.34	502.2	600.88	2205.78	147
Potas [mg]	10%	3500	305.27	0	317.29	0	160.55	783.11	23
Wapń [mg]	10%	846.15	259.43	0	107.97	0	40.89	408.31	49
Fosfor [mg]	10%	580	185.92	0	204.6	0	29.82	420.35	72
Magnez [mg]	10%	284.62	25.9	0	23.48	0	12.12	61.5	21
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.22	0	1	0	0.42	1.64	23
Witamina A [µg]	25%	414.62	44.85	0	10.82	0	1.45	57.14	14
Witamina D [µg]	10%	10	0.09	0	0.11	0	0.05	0.25	3
witamina E [mg]	30%	6.62	0.24	0	0.54	0	0.25	1.04	16
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.07	0	0.07	0	0.02	0.16	23
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.34	0	0.36	0	0.06	0.77	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.2	0	0.7	0	0.41	1.33	15
Witamina C [mg]	55%	49.62	1.07	0	7.56	0	0.87	9.51	19
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.57	0	0.48	1.39	1.66	5.51	164

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	333.6	330.5	477.3	1610.9	81
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1977.6	0	1405.9	1393.4	2007.7	6784.7	81
Białko [g]	10%	41.31	16.1	0	24.2	10.9	22.6	73.9	179
Tłuszcz [g]	10%	74.03	13.4	0	6.9	8.2	15	43.7	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	5.7	0	3.7	2.6	5.9	18.1	883
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	4.2	0	1.5	0	5.3	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.6	0	0.4	0	2.1	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	0	15.7	0	26.3	211.8	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	71.33	0	46.81	53.96	65.17	237.28	84
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	6.14	0	6.4	4.63	5.57	22.76	40
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	0.92	0	6.57	1.8	4.65	13.96	72
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.11
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	45.89
Sód [mg]	10%	1500	684.65	0	175.4	502.2	604.12	1966.38	131
Potas [mg]	10%	3500	116.74	0	434.78	0	301.17	852.71	24
Wapń [mg]	10%	846.15	41.69	0	45.28	0	89.81	176.79	21
Fosfor [mg]	10%	580	112.33	0	97.06	0	273.68	483.09	83
Magnez [mg]	10%	284.62	18.3	0	45.19	0	53.83	117.33	41
Żelazo [mg]	10%	7.08	1.63	0	2.15	0	1.94	5.73	80

Witamina A [µg]	25%	414.62	0.23	0	14	0	3.09	17.33	4
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	0	0.04	0	0.1	0.94	9
witamina E [mg]	30%	6.62	0.43	0	0.61	0	1.73	2.79	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.04	0	0.21	0	0.16	0.43	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.25	0	0.14	0	0.34	0.74	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.32	0	1.19	0	2.97	4.48	52
Witamina C [mg]	55%	49.62	0.13	0	9.47	0	1.85	11.47	23
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.9	0	0.48	1.39	1.67	4.91	146

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	444.9	66.9	467.5	1368.9	67
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1646.2	0	1878.3	282.5	1971.9	5779.1	67
Białko [g]	10%	41.31	19.1	0	23.8	0.5	21.3	64.8	157
Tłuszcz [g]	10%	74.03	7.1	0	5.2	0.5	10.3	23.2	32
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	3.8	0	1.3	0	5.3	10.5	513
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	1.4	0	1.6	0	2.3	5.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0	0	1.1	0.1	0.2	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.6	0	40.6	0	26.3	82.5	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	62.2	0	81.45	16.33	74.68	234.67	83
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	4.6	0	10.58	13.09	16.42	44.7	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	0	0	11.95	2.7	4.73	19.39	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.5
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	10.8
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	56.6
Sód [mg]	10%	1500	849.01	0	291.06	2.7	501.41	1644.19	109
Potas [mg]	10%	3500	37.61	0	1365.04	180.9	125.8	1709.36	49
Wapń [mg]	10%	846.15	12.27	0	111.93	5.4	75	204.61	24
Fosfor [mg]	10%	580	3	0	347.69	12.15	149.23	512.08	89
Magnez [mg]	10%	284.62	4.56	0	86.55	4.05	11.6	106.77	37
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.23	0	2.57	0.4	0.43	3.64	51
Witamina A [µg]	25%	414.62	0	0	53.75	10.35	2.56	66.66	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	1.48	0.51	0.17	2.3	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0	0	0.26	0.04	0.02	0.32	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.02	0	0.28	0.03	0.29	0.64	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.21	0	10.29	0.21	0.35	11.07	126
Witamina C [mg]	55%	49.62	0	0	33.32	6.2	1.53	41.07	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.35	0	0.8	0	1.39	4.11	122

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	644.9	284	451.6	2011.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2649.6	0	2706.5	1201.4	1901.6	8459.2	101
Białko [g]	10%	41.31	26.9	0	26.1	10.3	21.7	85.3	206
Tłuszcz [g]	10%	74.03	25.7	0	24.8	3.7	12.2	66.6	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	10.6	0	10.7	1.9	5.5	28.9	140
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	4.2	0	8.8	0	2	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.6	0	1.5	0	0.1	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	0	62.6	0	22.4	254.7	85
Węglowodany	10%	282.51	73.42	0	82.8	52.96	65.84	275.04	97

ogółem [g]									
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	6.5	0	10.01	4.9	7.2	28.62	52
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	0.92	0	7.27	1.8	4.71	14.71	77
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.5
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	44.9
Sód [mg]	10%	1500	1289.19	0	534.51	410.4	646.78	2880.9	192
Potas [mg]	10%	3500	116.69	0	1330.35	0	114.38	1561.43	44
Wapń [mg]	10%	846.15	40.12	0	61.1	0	64.65	165.88	20
Fosfor [mg]	10%	580	112.33	0	290.47	0	98.54	501.34	86
Magnez [mg]	10%	284.62	17.71	0	81.08	0	10.54	109.35	38
Żelazo [mg]	10%	7.08	1.57	0	3.06	0	0.4	5.04	71
Witamina A [µg]	25%	414.62	0.23	0	32.09	0	1.53	33.86	8
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	0	0.53	0	0.08	1.41	14
witamina E [mg]	30%	6.62	0.43	0	1.33	0	0.19	1.97	30
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.04	0	0.61	0	0.01	0.67	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.25	0	0.33	0	0.2	0.79	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.32	0	5.51	0	0.31	6.15	71
Witamina C [mg]	55%	49.62	0.13	0	20.33	0	0.92	21.39	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.58	0	1.48	1.14	1.79	7.2	213

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	529.8	428.7	418.2	1791.3	89

energetyczna [kcal]									
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1750.5	0	2224.7	1807.8	1764.1	7547.2	89
Białko [g]	10%	41.31	16.4	0	30.1	27.4	21	95	230
Tłuszcz [g]	10%	74.03	8.3	0	17.9	10.8	8.9	45.9	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	4.2	0	5.9	6.6	3.8	20.7	1008
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	1.4	0	4.9	0	1.4	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.1	0	2.4	0	0	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.9	0	28.6	0	15.6	60.2	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	69.16	0	66.38	56.34	65.76	257.65	90
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	6.71	0	9.3	7.92	5.05	28.99	51
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	1.31	0	9.01	1.8	4.52	16.65	87
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.86
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	18.08
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	45.06
Sód [mg]	10%	1500	881.53	0	501.62	777.6	1671.61	3832.37	255
Potas [mg]	10%	3500	188.62	0	594.27	0	37.61	820.51	23
Wapń [mg]	10%	846.15	27.34	0	79.47	0	12.27	119.09	13
Fosfor [mg]	10%	580	29.48	0	152.4	0	3	184.89	32
Magnez [mg]	10%	284.62	11.21	0	40.36	0	4.56	56.13	20
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.61	0	1.93	0	0.23	2.78	39
Witamina A [µg]	25%	414.62	31.46	0	16.02	0	0	47.48	12
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0	0.18	0	0.04	0.28	2
witamina E [mg]	30%	6.62	0.5	0	1.82	0	0.12	2.45	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.05	0	0.17	0	0	0.22	30

Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.06	0	0.16	0	0.02	0.25	35
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.43	0	1.98	0	0.21	2.63	30
Witamina C [mg]	55%	49.62	18.87	0	8.43	0	0	27.31	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.44	0	1.39	2.16	4.64	9.58	284

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	620.4	300.2	393.2	1873.5	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2360.2	0	2603.5	1268.6	1656.5	7889.1	94
Białko [g]	10%	41.31	29.4	0	19.8	12	13.4	74.7	180
Tłuszcz [g]	10%	74.03	14.6	0	23	5.1	9.4	52.2	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	8.3	0	10.3	1.1	4.2	24	1167
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	3.7	0	9	1.3	1.4	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.3	0	1.9	0.2	0.1	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	43.6	0	87.4	113.4	16.3	260.8	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	77.64	0	87.76	52.38	66.63	284.43	101
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	10.11	0	9.58	4.32	6.93	30.95	55

Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	0.22	0	8.69	1.8	5.93	16.65	86
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	12.71
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	18.78
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	48.51
Sód [mg]	10%	1500	707.31	0	365.9	336.01	600.88	2010.11	133
Potas [mg]	10%	3500	399.13	0	867.39	41.89	160.55	1468.97	42
Wapń [mg]	10%	846.15	322.49	0	102.72	14.8	40.89	480.92	57
Fosfor [mg]	10%	580	331.53	0	302.84	64.25	29.82	728.46	125
Magnez [mg]	10%	284.62	32.32	0	63.9	3.77	12.12	112.13	38
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.42	0	3.25	0.69	0.42	4.79	68
Witamina A [µg]	25%	414.62	46.61	0	21.94	71.39	1.45	141.41	33
Witamina D [µg]	10%	10	0.14	0	0.6	0.53	0.05	1.34	13
witamina E [mg]	30%	6.62	0.28	0	1.7	0.17	0.25	2.42	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.09	0	0.46	0.01	0.02	0.59	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.61	0	0.34	0.16	0.06	1.19	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.33	0	3.83	0.01	0.41	4.6	53
Witamina C [mg]	55%	49.62	2	0	14.23	0	0.87	17.12	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.96	0	1.01	0.93	1.66	5.02	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	695.6	300.2	431.1	1912.8	96
Wartość	10%	8368	2051.8	0	2917.7	1268.6	1817.6	8055.8	96

energetyczna [kJ]									
Białko [g]	10%	41.31	17.6	0	27.2	12	22.1	79.1	192
Tłuszcz [g]	10%	74.03	10	0	27.6	5.1	9.5	52.3	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	4.4	0	7.9	1.1	4.7	18.3	890
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	1.4	0	7.3	1.3	2	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.1	0	1.3	0.2	0.2	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.6	0	87.4	113.4	22.3	238.8	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	81.74	0	88.54	52.38	67.01	289.68	103
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	6.29	0	17.25	4.32	8.03	35.9	64
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	1.04	0	8.31	1.8	5.6	16.75	86
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.92
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	48.71
Sód [mg]	10%	1500	1024.51	0	333.09	336.01	611.37	2304.99	153
Potas [mg]	10%	3500	107	0	935.18	41.89	219.8	1303.88	37
Wapń [mg]	10%	846.15	20.37	0	95.58	14.8	56.3	187.07	22
Fosfor [mg]	10%	580	20.6	0	229.61	64.25	109.12	423.6	74
Magnez [mg]	10%	284.62	9.06	0	56.31	3.77	14.04	83.2	29
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.42	0	4.65	0.69	0.63	6.4	91
Witamina A [µg]	25%	414.62	6.81	0	22.27	71.39	64.8	165.29	40
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0	0.6	0.53	0.08	1.26	12
witamina E [mg]	30%	6.62	0.28	0	1.04	0.17	1.36	2.87	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.01	0	0.37	0.01	0.03	0.43	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.04	0	0.36	0.16	0.25	0.81	111

Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.41	0	4.31	0.01	1.09	5.85	68
Witamina C [mg]	55%	49.62	4.09	0	14.43	0	38.87	57.4	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.84	0	0.92	0.93	1.69	5.76	171

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% n
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	469.3	0	547.4	305.2	506.8	1828.9	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1977.6	0	2309.9	1289.3	2130.1	7707.1	90
Białko [g]	10%	41.31	16.1	0	12.9	12.2	24.1	65.4	158
Tłuszcz [g]	10%	74.03	13.4	0	8.5	5.6	17	44.7	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	5.7	0	4.6	3.7	5.9	20.2	982
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	4.2	0	1.5	0	5.6	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.6	0	0.6	0	2.7	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	0	15.7	0	27.7	213.1	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	71.33	0	110.44	52.21	66.78	300.78	106
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	6.14	0	34.51	4.33	7.11	52.11	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	0.92	0	11.67	1.8	5.12	19.52	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	11.6

% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.3
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	50.9
Sód [mg]	10%	1500	684.65	0	529.71	421.2	505.55	2141.12	143
Potas [mg]	10%	3500	116.74	0	1409.25	0	200.6	1726.61	49
Wapń [mg]	10%	846.15	41.69	0	92.71	0	88.5	222.91	26
Fosfor [mg]	10%	580	112.33	0	221.66	0	204.33	538.34	92
Magnez [mg]	10%	284.62	18.3	0	71.68	0	28.72	118.71	41
Żelazo [mg]	10%	7.08	1.63	0	3.44	0	0.65	5.73	81
Witamina A [µg]	25%	414.62	0.23	0	46.81	0	3.09	50.14	12
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	0	0.04	0	0.11	0.95	9
witamina E [mg]	30%	6.62	0.43	0	1.56	0	2.24	4.25	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.04	0	0.26	0	0.07	0.39	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.25	0	0.2	0	0.34	0.8	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.32	0	3.3	0	0.73	4.36	51
Witamina C [mg]	55%	49.62	0.13	0	29.16	0	1.85	31.16	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.9	0	1.47	1.17	1.4	5.35	158