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	403.7	81	579.3	66.9	376.9	1507.9	75
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1699.2	340.8	2419.3	282.5	1584.4	6326.4	75
Białko [g]	10%	41.31	20.8	5.8	35.1	0.5	15.7	78	188
Tłuszcz [g]	10%	74.03	10.4	2.7	31.6	0.5	10.8	56.2	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	5.3	1.6	6	0	5.9	19	924
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	2.3	0.8	14.3	0	1.4	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.1	0	7.6	0.1	0	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	26.3	10.8	143.4	0	15.6	196.2	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	60.37	8.37	41.58	16.33	57.77	184.43	65
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	2.47	5.67	5.86	13.09	0.87	27.97	49
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	7.53	0	6.46	2.7	7.53	24.24	126
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.15
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	54.14
Sód [mg]	10%	1500	551.63	85.05	283.96	2.7	916.31	1839.66	123
Potas [mg]	10%	3500	108.76	270	933.5	180.9	37.57	1530.74	44
Wapń [mg]	10%	846.15	71.47	229.5	100.3	5.4	12.25	418.93	49
Fosfor [mg]	10%	580	146.01	164.7	405.84	12.15	3	731.72	126

Magnez [mg]	10%	284.62	10.23	22.95	72.79	4.05	4.56	114.59	41
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.35	0.13	2.44	0.4	0.23	3.56	50
Witamina A [µg]	25%	414.62	0	1.12	34.89	10.35	0	46.36	10
Witamina D [µg]	10%	10	0.1	0.04	0.85	0	0.04	1.04	10
witamina E [mg]	30%	6.62	0.16	0.03	3.84	0.51	0.12	4.68	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.01	0.05	0.2	0.04	0	0.31	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.29	0.27	0.47	0.03	0.02	1.1	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.32	0.17	5.64	0.21	0.21	6.57	75
Witamina C [mg]	55%	49.62	0	0.67	20.93	6.2	0	27.82	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.53	0.23	0.78	0	2.54	4.59	136

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	482.2	105.8	483	330.5	363.6	1765.3	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2030.5	449.8	2037.8	1394.3	1528.9	7441.4	88
Białko [g]	10%	41.31	25.7	0	24.7	10.9	12.6	74.1	179
Tłuszcz [g]	10%	74.03	12	0	10	8.2	9.5	39.9	54
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	6.2	0	5.7	3	4.2	19.2	936
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	2.8	0	2.5	0	1.4	6.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone	10%	2.06	0.2	0	0.2	0	0.1	0.6	-

[g]									
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	33.2	0	27.8	0	16.3	77.4	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	71.71	26.46	75.96	53.06	61.23	288.43	102
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	1.08	15.65	6.61	1.03	2.97	27.36	49
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	8.24	0	5.05	0	8.95	22.25	116
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.49
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	68.7
Sód [mg]	10%	1500	847.8	21.6	199.81	394.2	654.86	2118.28	141
Potas [mg]	10%	3500	312.6	0	352.51	0	160.51	825.63	24
Wapń [mg]	10%	846.15	265.71	0	114.26	0	40.87	420.85	50
Fosfor [mg]	10%	580	190.46	0	206.82	0	29.82	427.11	74
Magnez [mg]	10%	284.62	26.53	0	26.11	0	12.12	64.77	22
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.22	0	1.04	0	0.42	1.69	24
Witamina A [µg]	25%	414.62	45.95	0	12.66	0	1.45	60.07	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	0.35	0	0.38	0	0.06	0.8	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.2	0	0.91	0	0.41	1.54	18
Witamina C [mg]	55%	49.62	1.1	0	7.6	0	0.87	9.57	19
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.35	0.06	0.55	1.09	1.81	5.29	158

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	437.8	90.7	440.8	330.5	446.9	1746.8	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1839.1	381	1848.6	1394.3	1872.2	7335.4	88
Białko [g]	10%	41.31	15.3	6.1	25.8	10.9	17	75.2	182
Tłuszcz [g]	10%	74.03	14	3.6	16.2	8.2	18.7	60.8	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	5.5	2.1	4.4	3	8.9	24.1	1174
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	4.2	1.1	6.7	0	4.5	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.6	0.1	3.3	0	2.5	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	14.4	15.7	0	15.6	215.4	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	66.81	8.46	52.5	53.06	56.36	237.21	85
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	1.65	7.38	7.52	1.03	0.99	18.58	33
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	8.46	0	9.48	0	7.53	25.47	132
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	31.59
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	49.82
Sód [mg]	10%	1500	603.63	68.4	447.99	394.2	651.08	2165.31	144
Potas [mg]	10%	3500	116.71	219.6	734.79	0	326.7	1397.8	39
Wapń [mg]	10%	846.15	41.67	185.4	91.16	0	40.47	358.71	43
Fosfor [mg]	10%	580	112.33	133.2	122.86	0	212.57	580.97	100
Magnez [mg]	10%	284.62	18.3	18	57.54	0	76.06	169.91	59
Żelazo [mg]	10%	7.08	1.63	0.18	2.78	0	2.8	7.4	105

Witamina A [µg]	25%	414.62	0.23	0	29.73	0	3.09	33.06	8
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	0.05	0.04	0	0.04	0.94	9
witamina E [mg]	30%	6.62	0.43	0.04	2.63	0	2	5.11	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.04	0.04	0.25	0	0.24	0.59	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.25	0.22	0.22	0	0.1	0.81	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.32	0.15	1.59	0	4.56	6.63	77
Witamina C [mg]	55%	49.62	0.13	0	17.83	0	1.85	19.83	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.67	0.19	1.24	1.09	1.8	5.41	160

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	366.2	66.9	444.1	81	393.3	1351.8	67
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1541.4	282.5	1865.4	340.8	1652	5682.4	67
Białko [g]	10%	41.31	14.2	0.5	15.3	5.8	15.7	51.6	124
Tłuszcz [g]	10%	74.03	8.9	0.5	16.6	2.7	12.8	41.6	56
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	4.1	0	3.9	1.6	5.3	15	730
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	0.1	3	0	0.5	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks:	15.6	0	16.9	10.8	210.8	254.1	85

		300							
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	61.44	16.33	59.96	8.37	57.44	203.56	72
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	3.87	13.09	14.72	5.67	0.47	37.84	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	8.27	2.7	3.25	0	7.53	21.76	113
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.44
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	60.11
Sód [mg]	10%	1500	798.32	2.7	187.69	85.05	602.69	1676.46	112
Potas [mg]	10%	3500	206.41	180.9	774.48	270	129.19	1560.99	45
Wapń [mg]	10%	846.15	20.4	5.4	250.92	229.5	54.46	560.69	66
Fosfor [mg]	10%	580	14.61	12.15	193.65	164.7	125.24	510.36	88
Magnez [mg]	10%	284.62	11.98	4.05	52.07	22.95	12.72	103.79	35
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.54	0.4	1.58	0.13	1.42	4.09	58
Witamina A [µg]	25%	414.62	5.66	10.35	24.14	1.12	0.08	41.36	9
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	0.51	3.06	0.03	0.43	4.48	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.02	0.04	0.13	0.05	0.03	0.29	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.05	0.03	0.35	0.27	0.31	1.03	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.76	0.21	1.77	0.17	0.25	3.18	36
Witamina C [mg]	55%	49.62	3.39	6.2	14.48	0.67	0.04	24.82	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.21	0	0.52	0.23	1.67	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	% n

składnik	Zawartość w porcji								
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	357.9	81	438.8	66.9	300.1	1244.9	62
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1507.7	340.8	1852.6	282.5	1261.3	5245.2	62
Białko [g]	10%	41.31	18.3	5.8	24.1	0.5	17.6	66.3	160
Tłuszcz [g]	10%	74.03	7.6	2.7	5.2	0.5	9.6	25.8	35
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	3.6	1.6	1.3	0	5.3	12	582
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	1.4	0.8	1.6	0	2.3	6.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0	0	1.1	0.1	0.1	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.6	10.8	40.6	0	26.3	93.3	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	57.68	8.37	79.71	16.33	37.9	200.01	70
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	0.1	5.67	8.96	13.09	2.47	30.31	53
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	7.53	0	11.96	2.7	4.52	26.72	139
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.5
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.2
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	61.1
Sód [mg]	10%	1500	767.99	85.05	314.53	2.7	357.12	1527.4	102
Potas [mg]	10%	3500	37.57	270	1400.27	180.9	108.75	1997.5	57
Wapń [mg]	10%	846.15	12.25	229.5	118.22	5.4	71.47	436.85	51
Fosfor [mg]	10%	580	3	164.7	349.91	12.15	145.99	675.76	116
Magnez [mg]	10%	284.62	4.56	22.95	89.18	4.05	10.25	131.01	46
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.23	0.13	2.61	0.4	0.35	3.74	53
Witamina A [µg]	25%	414.62	0	1.12	55.59	10.35	0	67.06	15
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.04	0.01	0	0.1	0.2	1

witamina E [mg]	30%	6.62	0.12	0.03	1.48	0.51	0.16	2.32	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0	0.05	0.26	0.04	0.01	0.38	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.02	0.27	0.3	0.03	0.29	0.93	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.21	0.17	10.5	0.21	0.32	11.43	131
Witamina C [mg]	55%	49.62	0	0.67	33.35	6.2	0	40.24	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.13	0.23	0.87	0	0.99	3.81	112

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

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	599.5	81	638.9	284	421.9	2025.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2511.1	340.8	2680.7	1202.3	1773.9	8509.1	101
Białko [g]	10%	41.31	26.1	5.8	26.4	10.3	20.9	89.7	217
Tłuszcz [g]	10%	74.03	26.2	2.7	24.8	3.7	12.4	70	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	10.4	1.6	10.7	2.3	5.5	30.6	148
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	4.2	0.8	8.8	0	2	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.6	0	1.5	0	0.1	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	10.8	62.6	0	22.4	265.5	89
Węglowodany	10%	282.51	68.9	8.37	81.07	52.06	60.44	270.86	95

ogółem [g]									
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	2.01	5.67	8.39	1.3	3.25	20.62	37
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	8.46	0	7.27	0	7.72	23.46	122
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	28.5
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	51.9
Sód [mg]	10%	1500	1208.18	85.05	557.98	302.4	700.76	2854.38	191
Potas [mg]	10%	3500	116.65	270	1365.58	0	114.34	1866.58	53
Wapń [mg]	10%	846.15	40.1	229.5	67.38	0	64.63	401.63	48
Fosfor [mg]	10%	580	112.33	164.7	292.68	0	98.54	668.26	114
Magnez [mg]	10%	284.62	17.71	22.95	83.71	0	10.54	134.93	47
Żelazo [mg]	10%	7.08	1.57	0.13	3.1	0	0.4	5.21	74
Witamina A [µg]	25%	414.62	0.23	1.12	33.93	0	1.53	36.83	8
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	0.04	0.53	0	0.08	1.45	14
witamina E [mg]	30%	6.62	0.43	0.03	1.33	0	0.19	2	30
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.04	0.05	0.61	0	0.01	0.73	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.25	0.27	0.35	0	0.2	1.08	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.32	0.17	5.72	0	0.31	6.54	76
Witamina C [mg]	55%	49.62	0.13	0.67	20.36	0	0.92	22.09	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.35	0.23	1.54	0.84	1.94	7.13	210

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	382.9	105.8	523.7	428.7	388.6	1829.9	90

energetyczna [kcal]									
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1612.1	449.8	2198.9	1808.7	1636.5	7706.1	90
Białko [g]	10%	41.31	15.6	0	30.3	27.4	20.2	93.6	226
Tłuszcz [g]	10%	74.03	8.8	0	17.9	10.8	9	46.6	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	4	0	5.9	6.9	3.8	20.9	1014
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	64.64	26.46	64.64	55.44	60.36	271.56	96
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	2.21	15.65	7.68	4.32	1.09	30.98	56
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	8.85	0	9.01	0	7.53	25.4	132
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.06
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	63.76
Sód [mg]	10%	1500	800.51	21.6	525.09	669.6	1725.59	3742.4	249
Potas [mg]	10%	3500	188.59	0	629.5	0	37.57	855.66	24
Wapń [mg]	10%	846.15	27.32	0	85.75	0	12.25	125.33	14
Fosfor [mg]	10%	580	29.48	0	154.62	0	3	187.11	33
Magnez [mg]	10%	284.62	11.21	0	42.99	0	4.56	58.77	21
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.61	0	1.97	0	0.23	2.82	40
Witamina A [µg]	25%	414.62	31.46	0	17.86	0	0	49.32	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	0.18	0	0.02	0.27	38
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.43	0	2.19	0	0.21	2.84	32
Witamina C [mg]	55%	49.62	18.87	0	8.46	0	0	27.34	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.22	0.06	1.45	1.86	4.79	9.35	278

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	517	66.9	614.3	300.2	363.6	1862.2	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2174.6	282.5	2577.8	1269.5	1528.9	7833.5	93
Białko [g]	10%	41.31	28.4	0.5	20	12	12.6	73.6	179
Tłuszcz [g]	10%	74.03	15.2	0.5	23	5.1	9.5	53.5	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	8.2	0	10.3	1.4	4.2	24.3	1182
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	2.3	0	9	1.3	1.4	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.1	0.1	1.9	0.2	0.1	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	26.3	0	87.4	113.4	16.3	243.4	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	70.39	16.33	86.02	51.48	61.23	285.48	101
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	13.02	13.09	7.96	0.72	2.97	37.78	66

Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	7.76	2.7	8.69	0	8.95	28.1	146
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	13.64
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.33
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	65.04
Sód [mg]	10%	1500	617.15	2.7	389.37	228.01	654.86	1892.1	126
Potas [mg]	10%	3500	94	180.9	902.62	41.89	160.51	1379.93	40
Wapń [mg]	10%	846.15	62.83	5.4	109.01	14.8	40.87	232.93	28
Fosfor [mg]	10%	580	145.47	12.15	305.06	64.25	29.82	556.77	96
Magnez [mg]	10%	284.62	6.36	4.05	66.54	3.77	12.12	92.85	31
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.2	0.4	3.29	0.69	0.42	5.01	72
Witamina A [µg]	25%	414.62	1.54	10.35	23.78	71.39	1.45	108.53	25
Witamina D [µg]	10%	10	0.1	0	0.6	0.53	0.05	1.29	13
witamina E [mg]	30%	6.62	0.16	0.51	1.7	0.17	0.25	2.82	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.01	0.04	0.46	0.01	0.02	0.56	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.27	0.03	0.36	0.16	0.06	0.89	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.13	0.21	4.04	0.01	0.41	4.83	56
Witamina C [mg]	55%	49.62	0.92	6.2	14.26	0	0.87	22.27	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.71	0	1.08	0.63	1.81	4.73	141

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	454.3	90.7	713.8	300.2	401.4	1960.6	99
Wartość	10%	8368	1913.3	381	2990.4	1269.5	1689.9	8244.3	99

energetyczna [kJ]									
Białko [g]	10%	41.31	16.8	6.1	29.5	12	21.3	85.8	208
Tłuszcz [g]	10%	74.03	10.5	3.6	31.8	5.1	9.6	60.8	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	4.2	2.1	8.3	1.4	4.7	21	1020
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	1.4	1.1	9.4	1.3	2	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.1	0.1	2.4	0.2	0.2	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.6	14.4	87.4	113.4	22.3	253.2	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	77.22	8.46	80.86	51.48	61.61	279.64	99
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	1.79	7.38	10.88	0.72	4.08	24.85	43
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	8.58	0	7.27	0	8.61	24.47	128
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.77
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	54.1
Sód [mg]	10%	1500	943.49	68.4	307.67	228.01	665.35	2212.93	148
Potas [mg]	10%	3500	106.96	219.6	728.05	41.89	219.76	1316.28	37
Wapń [mg]	10%	846.15	20.35	185.4	81.02	14.8	56.29	357.87	43
Fosfor [mg]	10%	580	20.6	133.2	228.68	64.25	109.12	555.87	96
Magnez [mg]	10%	284.62	9.06	18	47.01	3.77	14.04	91.9	32
Żelazo [mg]	10%	7.08	0.42	0.18	3.16	0.69	0.63	5.09	73
Witamina A [µg]	25%	414.62	6.81	0	34.31	71.39	64.8	177.32	43
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.05	0.6	0.53	0.08	1.32	13
witamina E [mg]	30%	6.62	0.28	0.04	2.32	0.17	1.36	4.19	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.01	0.04	0.39	0.01	0.03	0.49	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.04	0.22	0.36	0.16	0.25	1.04	141

Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.41	0.15	4.42	0.01	1.09	6.1	71
Witamina C [mg]	55%	49.62	4.09	0	20.58	0	38.87	63.55	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.62	0.19	0.85	0.63	1.84	5.53	164

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	437.8	81	541.3	305.2	477.1	1842.6	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1839.1	340.8	2284.2	1290.2	2002.5	7757.1	92
Białko [g]	10%	41.31	15.3	5.8	13.1	12.2	23.3	69.9	169
Tłuszcz [g]	10%	74.03	14	2.7	8.5	5.6	17.1	48.1	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.06	5.5	1.6	4.6	4.1	5.9	21.9	1068
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.06	4.2	0.8	1.5	0	5.6	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.06	0.6	0	0.6	0	2.7	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	10.8	15.7	0	27.7	223.9	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	282.51	66.81	8.37	108.7	51.31	61.38	296.6	105
Cukry [g]	10%	Maks: 56.5	1.65	5.67	32.89	0.73	3.16	44.11	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.23	8.46	0	11.67	0	8.14	28.28	147
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.6

% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.4
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	-	57.9
Sód [mg]	10%	1500	603.63	85.05	553.18	313.2	559.53	2114.6	141
Potas [mg]	10%	3500	116.71	270	1444.48	0	200.57	2031.76	58
Wapń [mg]	10%	846.15	41.67	229.5	98.99	0	88.48	458.66	54
Fosfor [mg]	10%	580	112.33	164.7	223.88	0	204.33	705.25	121
Magnez [mg]	10%	284.62	18.3	22.95	74.31	0	28.72	144.29	50
Żelazo [mg]	10%	7.08	1.63	0.13	3.47	0	0.65	5.9	83
Witamina A [µg]	25%	414.62	0.23	1.12	48.65	0	3.09	53.1	13
Witamina D [µg]	10%	10	0.79	0.04	0.04	0	0.11	0.99	9
witamina E [mg]	30%	6.62	0.43	0.03	1.56	0	2.24	4.28	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.74	0.04	0.05	0.26	0	0.07	0.45	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.74	0.25	0.27	0.22	0	0.34	1.1	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	8.69	0.32	0.17	3.51	0	0.73	4.75	55
Witamina C [mg]	55%	49.62	0.13	0.67	29.19	0	1.85	31.86	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.38	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.67	0.23	1.53	0.87	1.55	5.28	156