

DIETA PODSTAWOWA

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-05-05

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	943.3	664.8	105	660.9	0	2374.2
Białko [g]	28.5	39	1	26.9	0	95.6
Tłuszcz [g]	52.5	12.5	0.3	33.2	0	98.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.4	5.5	0.1	17.5	0	44.7
Węglowodany ogółem [g]	91.04	102.07	25.38	65.68	0	284.18
Cukry [g]	22.73	19.19	20.73	7.62	0	70.29
Błonnik pokarmowy [g]	3.8	6.4	1.83	4.43	0	16.48
Sól [g]	4.3	1.02	0	2.88	0.01	7.39

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-05-06

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	641.1	918	85.4	544.7	63.1	2252.5
Białko [g]	20.4	46.4	4.9	18.1	1.2	91.3
Tłuszcz [g]	27.5	39.4	2	27.1	0.2	96.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12	13.5	1.1	15.3	0	42
Węglowodany ogółem [g]	79.35	97.85	12.01	59.04	15.25	263.52
Cukry [g]	24.96	27.74	8.1	5.5	11.74	78.06
Błonnik pokarmowy [g]	3.18	6.92	0.4	4.3	2.56	17.38
Sól [g]	4.21	0.84	0.17	2.58	0.01	7.05

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-05-07

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	759.5	785.3	68.4	576.5	0	2189.9
Białko [g]	33	42.2	1.8	24.6	0	101.8
Tłuszcz [g]	30.4	25.2	0.8	29.5	0	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12.7	4.2	0.3	16.6	0	34.1
Węglowodany ogółem [g]	91.52	100.6	13.5	55.23	0	260.85
Cukry [g]	16.36	21.42	10.8	2.39	0	50.97
Błonnik pokarmowy [g]	6.43	6.72	0	4.53	0	17.68
Sól [g]	2.79	2.19	0.03	2.76	0.01	7.01

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-05-08

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	676.9	883.8	77.7	678.1	80.3	2397.1
Białko [g]	25.6	26.5	12.4	26.4	0.6	91.7
Tłuszcz [g]	31.6	21.3	0	38.3	0.6	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	17.6	6.5	0	16.6	0	40.9
Węglowodany ogółem [g]	75.03	149.07	7.02	59.03	19.6	309.77
Cukry [g]	21.9	65.78	7.02	5.19	15.71	115.61
Błonnik pokarmowy [g]	5.2	5.52	0	4.56	3.24	18.54
Sól [g]	2.8	3.75	0.15	4.12	0	9.75

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-05-09

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	909.6	719.3	140.3	519.5	105	2394.1
Białko [g]	36.1	26.7	4.1	22.5	1	90.5
Tłuszcz [g]	48.3	17.8	4	16.2	0.3	86.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.7	3.7	1.8	9.6	0.1	35
Węglowodany ogółem [g]	85.67	116.73	21.78	72.86	25.38	322.43
Cukry [g]	14.36	24.05	3.45	19.37	20.73	81.99
Błonnik pokarmowy [g]	6.39	7.7	0	4.12	1.83	20.05
Sól [g]	2.36	2.99	0.69	1.32	0	6.63

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-05-10

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	865.3	659.9	0	586.5	84.6	2196.5
Białko [g]	39	42.7	0	18.7	4.9	105.5
Tłuszcz [g]	48.9	11.2	0	32.8	2	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.8	5	0	18.9	1.2	47
Węglowodany ogółem [g]	69.46	101.35	0	56.03	11.88	238.72
Cukry [g]	16.89	18.44	0	4.04	7.29	46.67
Błonnik pokarmowy [g]	4.44	8.93	0	4.26	0.54	18.18
Sól [g]	5.9	0.6	0.23	2.49	0.18	8.47

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-05-11

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	689.1	960.6	152.3	547.1	80.3	2429.6
Białko [g]	28.8	68	3.8	19.3	0.6	120.6
Tłuszcz [g]	34.1	40.6	1.8	25.2	0.6	102.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22	11.2	0.5	9	0	43
Węglowodany ogółem [g]	68.37	138.52	30.19	63.6	19.6	320.3
Cukry [g]	14.75	19.78	16.82	1.97	15.71	69.06
Błonnik pokarmowy [g]	3.64	15.81	0.36	5.8	3.24	28.87
Sól [g]	2.5	0.86	0.07	2.54	0	5.38

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2025-05-12

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	744.8	840.3	105	599.3	0	2289.6
Białko [g]	31.4	31.4	1	23.6	0	87.6
Tłuszcz [g]	32.6	25	0.3	32.7	0	90.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12.9	6.4	0.1	18.3	0	37.8
Węglowodany ogółem [g]	82.69	128.79	25.38	54.57	0	291.45
Cukry [g]	15.03	18.78	20.73	2.62	0	57.18
Błonnik pokarmowy [g]	2.97	13.01	1.83	4.08	0	21.9
Sól [g]	2.56	2.47	0	2.53	0.01	6.83

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2025-05-13

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	641.1	1008.9	81.6	540.4	63.1	2335.3
Białko [g]	20.4	40.3	4.9	17.9	1.2	85
Tłuszcz [g]	27.5	35.8	2	27	0.2	92.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12	10.3	1.1	15	0	38.5
Węglowodany ogółem [g]	79.35	135.28	11.06	58.35	15.25	299.31
Cukry [g]	24.96	19.55	7.42	6.14	11.74	69.83
Błonnik pokarmowy [g]	3.18	8.05	0.4	4.26	2.56	18.46
Sól [g]	4.21	2.09	0.17	2.54	0.01	8.14

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2025-05-14

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	704.4	726.9	0	689.6	39.2	2160.1
Białko [g]	28	30	0	26.8	0.6	85.5
Tłuszcz [g]	27.1	34	0	38.6	0.1	99.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	16.3	5.7	0	16.7	0	38.8
Węglowodany ogółem [g]	89.76	79.06	0	61.28	9.07	239.18
Cukry [g]	16.8	13.96	0	6.81	8.2	45.79
Błonnik pokarmowy [g]	5.79	7.87	0	5.28	0.32	19.27
Sól [g]	2.58	1.2	0.01	4.1	0	7.12

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2025-05-15

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	808.7	681.6	152.6	583.8	105	2331.9
Białko [g]	26.7	42.4	6.9	18.7	1	95.9
Tłuszcz [g]	45.6	13.6	7	32.8	0.3	99.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	17	3.5	3.2	18.9	0.1	43
Węglowodany ogółem [g]	73.95	99.14	15.33	55.62	25.38	269.43
Cukry [g]	14.46	26.33	7.44	3	20.73	71.99
Błonnik pokarmowy [g]	2.45	3.87	0.24	4.53	1.83	12.93
Sól [g]	2.47	2.52	0.19	2.48	0	6.91

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2025-05-16

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	756.8	610.5	111.8	523.8	80.3	2083.3
Białko [g]	34.9	26.1	3.3	29.3	0.6	94.4
Tłuszcz [g]	32.5	17.2	1.5	21.1	0.6	73.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14	2.2	0.5	11	0	27.9
Węglowodany ogółem [g]	83.71	90.49	21.18	55.23	19.6	270.23
Cukry [g]	12.59	24.26	5.32	4.76	15.71	62.66
Błonnik pokarmowy [g]	5.51	5.71	0	2.26	3.24	16.73
Sól [g]	4.09	3.6	0.21	2.2	0	9.1

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2025-05-17

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	590.9	1033.1	77.7	532.1	0	2233.9
Białko [g]	20.9	42.3	12.4	20.1	0	95.8
Tłuszcz [g]	25.4	45.3	0	25.4	0	96.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	11.8	14	0	12.2	0	38.1
Węglowodany ogółem [g]	71.88	117.68	7.02	58.12	0	254.71
Cukry [g]	16.73	26.53	7.02	3.42	0	53.71
Błonnik pokarmowy [g]	4.67	7.52	0	4.72	0	16.92
Sól [g]	4.09	2.33	0.15	3.3	0.01	8.9

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2025-05-18

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	710.5	970.8	152.3	538.4	32.1	2404.3
Białko [g]	25.6	71.1	3.8	30	0.4	131.1
Tłuszcz [g]	31.7	21.8	1.8	22.7	0.2	78.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	17.8	6.3	0.5	14.4	0	39.2
Węglowodany ogółem [g]	83.68	129.25	30.19	55.4	7.5	306.04
Cukry [g]	28.77	15.76	16.82	3.18	4.91	69.46
Błonnik pokarmowy [g]	6.43	13.79	0.36	4.26	1.13	25.98
Sól [g]	2.81	0.92	0.07	3.14	0	6.25

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-05-19

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	722.6	664.8	105	511.3	0	2003.9
Białko [g]	34.6	33.6	1	28.1	0	97.5
Tłuszcz [g]	21.8	9.5	0.3	13.4	0	45.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10.1	5	0.1	7	0	22.3
Węglowodany ogółem [g]	99.09	113.56	25.38	69.98	0	308.01
Cukry [g]	16.01	18.83	20.73	9.41	0	65
Błonnik pokarmowy [g]	4.54	4.76	1.83	1.26	0	12.41
Sól [g]	2.67	0.24	0	2.37	0.01	4.78

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-05-20

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	651.3	706.1	85.4	523.9	105	2071.9
Białko [g]	29.6	46.1	4.9	18.1	1	100
Tłuszcz [g]	34.2	38.4	2	23.1	0.3	98.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.4	12.8	1.1	12.8	0.1	48.4
Węglowodany ogółem [g]	82.4	97.39	12.01	61.19	25.38	278.39
Cukry [g]	25.69	27.29	8.1	5.34	20.73	87.17
Błonnik pokarmowy [g]	2.73	6.92	0.4	1.09	1.83	12.99
Sól [g]	3.05	0.83	0.17	2.62	0	6.02

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-05-21

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	733.4	682.5	68.4	509.4	0	1993.9
Białko [g]	32.7	41.3	1.8	25.5	0	101.4
Tłuszcz [g]	26.4	16	0.8	18.8	0	62.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10.3	3.6	0.3	9.2	0	23.5
Węglowodany ogółem [g]	92.41	99.7	13.5	59.86	0	265.48
Cukry [g]	15.16	16.38	10.8	5.14	0	47.49
Błonnik pokarmowy [g]	2.72	13.2	0	1.09	0	17.02
Sól [g]	2.8	0.72	0.03	2.35	0.01	5.33

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-05-22

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	618.7	634	77.7	514.8	79	1924.4
Białko [g]	24.7	18.8	12.4	19.1	0.6	75.7
Tłuszcz [g]	27.4	12.5	0	22.9	0.6	63.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	15.1	5.4	0	14.3	0	35
Węglowodany ogółem [g]	68.24	113.37	7.02	58.44	19.29	266.38
Cukry [g]	14.51	49.69	7.02	3.88	3.66	78.77
Błonnik pokarmowy [g]	0.03	3.86	0	1.09	3.18	8.17
Sól [g]	2.82	1.76	0.15	2.27	0	6.31

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-05-23

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	800.6	555.6	140.3	502.1	105	2103.9
Białko [g]	33.4	27.3	4.1	22.5	1	88.5
Tłuszcz [g]	35.3	4.9	4	12.3	0.3	57.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	11.2	1.9	1.8	7.1	0.1	22.3
Węglowodany ogółem [g]	88.55	105.04	21.78	75.59	25.38	316.36
Cukry [g]	15.21	12.91	3.45	19.44	20.73	71.75
Błonnik pokarmowy [g]	2.95	9.39	0	0.95	1.83	15.14
Sól [g]	2.48	0.24	0.69	1.34	0	4.29

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-05-24

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	613.9	634.2	0	569.2	84.6	1902
Białko [g]	34.2	42.3	0	18.8	4.9	100.4
Tłuszcz [g]	16.7	8.6	0	28.9	2	56.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	9.4	3.3	0	16.5	1.2	30.5
Węglowodany ogółem [g]	82.85	101.31	0	58.76	11.88	254.81
Cukry [g]	16.25	17.22	0	4.1	7.29	44.87
Błonnik pokarmowy [g]	2.68	9.06	0	1.09	0.54	13.38
Sól [g]	2.52	0.57	0.23	2.51	0.18	5.43

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-05-25

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	559.6	1011.1	152.3	381.2	79	2183.5
Białko [g]	32.8	69.8	3.8	16.9	0.6	124.1
Tłuszcz [g]	16.5	26.8	1.8	9.4	0.6	55.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	9.4	9.7	0.5	5.3	0	25.1
Węglowodany ogółem [g]	70.45	131.61	30.19	57.61	19.29	309.17
Cukry [g]	15.65	17.35	16.82	3.16	3.66	56.67
Błonnik pokarmowy [g]	1.14	18.12	0.36	1.09	3.18	23.91
Sól [g]	2.21	0.99	0.07	2.19	0	4.94

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2025-05-26

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	719.8	698.8	105	397.7	0	1921.5
Białko [g]	32.1	21.8	1	20.7	0	75.8
Tłuszcz [g]	27.1	16.4	0.3	9.5	0	53.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10.4	2.9	0.1	5.4	0	18.9
Węglowodany ogółem [g]	88.25	120.59	25.38	57.64	0	291.86
Cukry [g]	14.99	13.59	20.73	3.18	0	52.51
Błonnik pokarmowy [g]	2.97	9.29	1.83	1.09	0	15.19
Sól [g]	2.47	0.43	0	2.66	0.01	5.02

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2025-05-27

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	622.6	719.1	81.6	523	105	2051.6
Białko [g]	34.6	35.7	4.9	18	1	94.5
Tłuszcz [g]	16.8	29.9	2	23.1	0.3	72.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	9.4	10	1.1	12.5	0.1	33.4
Węglowodany ogółem [g]	84.69	82.04	11.06	61.09	25.38	264.28
Cukry [g]	17.51	14.33	7.42	6.21	20.73	66.21
Błonnik pokarmowy [g]	3.22	11.1	0.4	1.09	1.83	17.67
Sól [g]	2.53	0.31	0.17	2.56	0	5.03

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2025-05-28

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	687	555.3	0	423.9	39.2	1705.4
Białko [g]	28.1	35.1	0	22.1	0.6	86.1
Tłuszcz [g]	23.3	15.5	0	11.3	0.1	50.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	13.9	4.1	0	6.3	0	24.4
Węglowodany ogółem [g]	92.49	73.86	0	58.91	9.07	234.34
Cukry [g]	16.87	13.23	0	4.28	8.2	42.59
Błonnik pokarmowy [g]	2.62	10.29	0	1.09	0.32	14.33
Sól [g]	2.61	0.54	0.01	1.92	0	4.58

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2025-05-29

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	691.7	650.1	152.6	569.2	105	2168.7
Białko [g]	29.9	37.6	6.9	18.8	1	94.5
Tłuszcz [g]	32.9	12.9	7	28.9	0.3	82.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10.5	3.3	3.2	16.5	0.1	33.8
Węglowodany ogółem [g]	69.27	97.44	15.33	58.76	25.38	266.2
Cukry [g]	14.36	26.49	7.44	4.1	20.73	73.14
Błonnik pokarmowy [g]	1.11	3.5	0.24	1.09	1.83	7.78
Sól [g]	2.48	2.02	0.19	2.51	0	6.49

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2025-05-30

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	724.6	496.1	111.8	500.1	79	1911.8
Białko [g]	33.6	29.9	3.3	29.9	0.6	97.5
Tłuszcz [g]	26.9	7.4	1.5	15.6	0.6	52.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10.3	3.2	0.5	8.4	0	22.6
Węglowodany ogółem [g]	88.28	81.03	21.18	60.52	19.29	270.32
Cukry [g]	15.03	18.7	5.32	5.63	3.66	48.36
Błonnik pokarmowy [g]	2.97	7.24	0	1.09	3.18	14.5
Sól [g]	2.79	0.75	0.21	2.1	0	5.27

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2025-05-31

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	672.4	724.5	77.7	604.9	0	2079.6
Białko [g]	30.2	31.5	12.4	21.3	0	95.5
Tłuszcz [g]	17.2	31.9	0	33.1	0	82.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	9.8	10.9	0	18	0	38.7
Węglowodany ogółem [g]	100.68	81.96	7.02	55.2	0	244.87
Cukry [g]	32.05	16.07	7.02	1.81	0	56.97
Błonnik pokarmowy [g]	3.09	8.39	0	0.01	0	11.49
Sól [g]	1.61	0.87	0.15	3.18	0.01	5.25

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2025-06-01

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	593.5	772.7	152.3	536.1	105	2159.9
Białko [g]	25.7	74.8	3.8	24.4	1	129.8
Tłuszcz [g]	27.9	19.4	1.8	22.9	0.3	72.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	15.3	6.1	0.5	14.4	0.1	36.6
Węglowodany ogółem [g]	86.42	132.66	30.19	58.5	25.38	333.17
Cukry [g]	28.84	19.72	16.82	3.94	20.73	90.08
Błonnik pokarmowy [g]	3.27	16.02	0.36	1.09	1.83	22.58
Sól [g]	2.83	0.92	0.07	3.06	0	6.2

DIETA CUKRZYCOWA

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-05-19

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Ii śniadanie	Zawartość razem
	Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	634.5	664.8	105	585.5	0	156	2146
Białko [g]	27.7	39	1	25.7	0	5.8	99.4
Tłuszcz [g]	54.3	12.5	0.3	31.8	0	8.1	107.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.5	5.5	0.1	17.3	0	5	49.7
Węglowodany ogółem [g]	85.45	102.07	25.38	52.54	0	15.94	281.39
Cukry [g]	22.73	19.19	20.73	3	0	0.17	65.84
Błonnik pokarmowy [g]	3.8	6.4	1.83	7.42	0	2.15	21.62
Sól [g]	4.39	1.02	0	2.74	0.01	1.25	8.49

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-05-20

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Ii śniadanie	Zawartość razem
	Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	632.2	718	81	528.2	63.1	191.5	2214.3
Białko [g]	19.7	46.4	5.8	18	1.2	6.2	97.6
Tłuszcz [g]	29.3	39.4	2.7	27.3	0.2	11.6	110.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12.1	13.5	1.6	15.3	0	7.3	49.9
Węglowodany ogółem [g]	73.75	97.85	8.37	56.27	15.25	16.69	268.21
Cukry [g]	24.96	27.74	5.67	5.4	11.74	0.74	76.27
Błonnik pokarmowy [g]	3.18	6.92	0	7.47	2.56	2.69	22.83
Sól [g]	4.31	0.84	0.23	2.56	0.01	0.58	7.69

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-05-21

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Ii śniadanie	Zawartość razem
	Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	618.1	785.3	68.4	560	0	191.8	2123.7
Białko [g]	32.6	42.2	1.8	24.5	0	18.3	119.5
Tłuszcz [g]	29.4	25.2	0.8	29.6	0	9.1	94.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12.5	4.2	0.3	16.6	0	5.9	39.7
Węglowodany ogółem [g]	84.77	100.6	13.5	52.46	0	9.64	260.98
Cukry [g]	14.65	21.42	10.8	2.29	0	7.66	56.83
Błonnik pokarmowy [g]	8.12	6.72	0	7.69	0	1.02	23.56
Sól [g]	2.74	2.19	0.03	2.73	0.01	1.2	8.02

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-05-22

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Ii śniadanie	Zawartość razem
	Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	560.5	708	77.7	661.6	270.7	0	2278.8
Białko [g]	25.5	40.5	12.4	26.3	6.8	0	111.6
Tłuszcz [g]	31.7	41.1	0	38.5	12.2	0	123.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	17.6	11.7	0	16.6	7.4	0	53.5
Węglowodany ogółem [g]	72.26	96.64	7.02	56.26	35.89	0	268.09
Cukry [g]	21.8	23.12	7.02	5.09	16.37	0	73.41
Błonnik pokarmowy [g]	8.37	5.57	0	7.73	5.39	0	27.07
Sól [g]	2.77	2.61	0.15	4.09	0.58	0	9.2

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-05-23

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Ii śniadanie	Zawartość razem
	Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	593.2	719.3	98.5	503	105	180.2	2199.5
Białko [g]	36	26.7	2.2	22.4	1	5.2	93.7
Tłuszcz [g]	48.5	17.8	0.6	16.4	0.3	10.5	94.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.7	3.7	0.1	9.6	0.1	5.9	39.3
Węglowodany ogółem [g]	82.89	116.73	21.46	70.09	25.38	17.32	333.88
Cukry [g]	14.26	24.05	0.37	19.27	20.73	1.48	80.2
Błonnik pokarmowy [g]	9.56	7.7	0.89	7.29	1.83	2.55	29.83
Sól [g]	2.33	2.99	0	1.29	0	0.7	6.6

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-05-24

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Ii śniadanie	Zawartość razem
	Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	734.7	659.9	0	456	81	162.7	2094.4
Białko [g]	34.8	42.7	0	14.5	5.8	5.4	103.4
Tłuszcz [g]	48.2	11.2	0	32.1	2.7	8.6	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.6	5	0	18.8	1.6	5.4	52.5
Węglowodany ogółem [g]	42.58	101.35	0	29.15	8.37	17.09	198.55
Cukry [g]	16.64	18.44	0	3.79	5.67	1.06	45.62
Błonnik pokarmowy [g]	4.44	8.93	0	4.26	0	2.69	20.33
Sól [g]	5.28	0.6	0.23	1.87	0.23	0.4	7.76

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-05-25

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Ii śniadanie	Zawartość razem
	Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	558.5	860.6	69.2	416.5	80.3	174.6	2160
Białko [g]	24.6	68	1.4	15	0.6	5.1	115
Tłuszcz [g]	33.4	40.6	1.2	24.5	0.6	10.4	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.9	11.2	0.2	8.9	0	5.8	48.3
Węglowodany ogółem [g]	41.49	138.52	13.14	36.72	19.6	16.05	265.54
Cukry [g]	14.5	19.78	6.48	1.72	15.71	0.24	58.45
Błonnik pokarmowy [g]	3.64	15.81	0.23	5.8	3.24	2.15	30.89
Sól [g]	1.88	0.86	0.07	1.92	0	1.23	5.38

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2025-05-26

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Ii śniadanie	Zawartość razem
	Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	614.3	801.4	105	468.7	0	161.6	2151.1
Białko [g]	27.2	53.2	1	19.4	0	5.3	106.3
Tłuszcz [g]	31.9	18.8	0.3	32	0	8.6	91.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12.8	5.3	0.1	18.2	0	5.4	41.9
Węglowodany ogółem [g]	55.81	113.67	25.38	27.7	0	16.68	239.25
Cukry [g]	14.78	21.1	20.73	2.38	0	0.98	59.99
Sól [g]	1.94	2.72	0	1.91	0.01	0.39	6.3

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2025-05-27

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Ii śniadanie	Zawartość razem
	Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	510.5	1008.9	81	409.8	63.1	191.5	2265
Białko [g]	16.2	40.3	5.8	13.7	1.2	6.2	83.7
Tłuszcz [g]	26.8	35.8	2.7	26.3	0.2	11.6	103.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	11.8	10.3	1.6	14.8	0	7.3	46
Węglowodany ogółem [g]	52.47	135.28	8.37	31.47	15.25	16.69	259.56
Cukry [g]	24.71	19.55	5.67	5.89	11.74	0.74	68.32
Błonnik pokarmowy [g]	3.18	8.05	0	4.26	2.56	2.69	20.75
Sól [g]	3.59	2.09	0.23	1.92	0.01	0.58	7.6

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2025-05-28

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Ii śniadanie	Zawartość razem
	Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	688.9	726.9	0	559	39.2	161.6	2175.7
Białko [g]	28.3	30	0	22.6	0.6	5.3	86.9
Tłuszcz [g]	26.3	34	0	37.9	0.1	8.6	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	16.1	5.7	0	16.5	0	5.4	43.8
Węglowodany ogółem [g]	88.63	79.06	0	34.41	9.07	16.68	227.87
Cukry [g]	17.48	13.96	0	6.56	8.2	0.98	47.2
Błonnik pokarmowy [g]	7.95	7.87	0	5.28	0.32	2.15	23.58
Sól [g]	2.59	1.2	0.01	3.48	0	0.39	6.93

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2025-05-29

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Ii śniadanie	Zawartość razem
	Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	578.1	681.6	152.6	453.2	105	234.3	2205.1
Białko [g]	22.5	42.4	6.9	14.5	1	18.5	106
Tłuszcz [g]	44.9	13.6	7	32.1	0.3	9.5	107.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	16.9	3.5	3.2	18.8	0.1	5.9	48.7
Węglowodany ogółem [g]	47.07	99.14	15.33	28.74	25.38	19.93	235.6
Cukry [g]	14.21	26.33	7.44	2.75	20.73	15.79	87.29
Błonnik pokarmowy [g]	2.45	3.87	0.24	4.53	1.83	2.7	15.63
Sól [g]	1.85	2.52	0.19	1.86	0	1.2	6.88

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2025-05-30

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Ii śniadanie	Zawartość razem
	Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	626.2	610.5	98.5	393.2	80.3	161.6	1970.4
Białko [g]	30.7	26.1	2.2	25.1	0.6	5.8	90.7
Tłuszcz [g]	31.8	17.2	0.6	20.4	0.6	8.2	79.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	13.9	2.2	0.1	10.8	0	5	32.3
Węglowodany ogółem [g]	56.83	90.49	21.46	28.35	19.6	17.21	233.96
Cukry [g]	12.34	24.26	0.37	4.51	15.71	1.41	58.63
Błonnik pokarmowy [g]	5.51	5.71	0.89	2.26	3.24	2.55	20.17
Sól [g]	3.47	3.6	0	1.58	0	0.73	8.46

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2025-05-31

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
	Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	460.3	1033.1	77.7	401.5	0	190.4	2163.2
Białko [g]	16.7	42.3	12.4	15.9	0	6.2	93.6
Tłuszcz [g]	24.7	45.3	0	24.7	0	11.6	106.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	11.7	14	0	12.1	0	7.3	45.2
Węglowodany ogółem [g]	45	117.68	7.02	31.24	0	16.29	217.24
Cukry [g]	16.48	26.53	7.02	3.17	0	0.66	53.88
Błonnik pokarmowy [g]	4.67	7.52	0	4.72	0	2.15	19.07
Sól [g]	3.47	2.33	0.15	2.68	0.01	0.57	8.31

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2025-06-01

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
	Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	579.9	970.8	68.4	407.8	32.1	158.5	2217.9
Białko [g]	21.4	71.1	1.8	25.8	0.4	4.1	124.8
Tłuszcz [g]	31.1	21.8	0.8	22.1	0.2	9	85.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	17.6	6.3	0.3	14.2	0	5.3	44
Węglowodany ogółem [g]	56.8	129.25	13.5	28.52	7.5	16.25	251.85
Cukry [g]	28.52	15.76	10.8	2.93	4.91	0.55	63.49
Błonnik pokarmowy [g]	6.43	13.79	0	4.26	1.13	2.15	27.77
Sól [g]	2.19	0.92	0.03	2.51	0	0.42	5.48