DIETA PODSTAWOWA

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-07-07

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 791.6 | 660.3 | 105 | 676.2 | 0 | 2233.3 |
| Białko [g] | 31.8 | 34 | 1 | 21.3 | 0 | 88.4 |
| Tłuszcz [g] | 37 | 15.8 | 0.3 | 32.4 | 0 | 85.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 14.9 | 7.4 | 0.1 | 15 | 0 | 37.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 85.83 | 97.96 | 25.38 | 78.05 | 0 | 287.24 |
| Cukry [g] | 15.15 | 16.54 | 20.73 | 21.04 | 0 | 73.47 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 6.14 | 5.2 | 1.83 | 6.64 | 0 | 19.82 |
| Sól [g] | 2.69 | 2.13 | 0 | 4.19 | 0.01 | 8.12 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-07-08

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 712.4 | 759.9 | 82.2 | 522.1 | 65.3 | 2142.1 |
| Białko [g] | 23.6 | 34 | 4.9 | 19.5 | 1 | 83.2 |
| Tłuszcz [g] | 40.3 | 33.8 | 2 | 23.8 | 0.1 | 100.3 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 20.9 | 11.5 | 1.2 | 14.1 | 0 | 47.9 |
| Węglowodany ogółem [g] | 63.88 | 82.14 | 11.06 | 59.55 | 15.12 | 231.76 |
| Cukry [g] | 12.62 | 19.64 | 6.61 | 6.09 | 13.68 | 58.65 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 0.48 | 4.64 | 0.13 | 4.62 | 0.54 | 10.42 |
| Sól [g] | 4.6 | 2.27 | 0.18 | 2.48 | 0 | 8.6 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-07-09

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 809.9 | 832.2 | 80.3 | 527.5 | 119.5 | 2369.5 |
| Białko [g] | 34.7 | 34.1 | 0.6 | 23.6 | 2.2 | 95.4 |
| Tłuszcz [g] | 34.2 | 46.3 | 0.6 | 25.1 | 3.7 | 110 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.4 | 9.9 | 0 | 11.5 | 0.4 | 41.4 |
| Węglowodany ogółem [g] | 93.63 | 73.97 | 19.6 | 53.62 | 19.17 | 260.01 |
| Cukry [g] | 19.73 | 12.45 | 15.71 | 1.08 | 1.8 | 50.8 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 5.86 | 8.55 | 3.24 | 3.84 | 0 | 21.49 |
| Sól [g] | 2.85 | 0.57 | 0 | 4.12 | 0.21 | 6.99 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-07-10

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 644.8 | 930.6 | 105 | 747.5 | 16.2 | 2444.3 |
| Białko [g] | 26.7 | 38.4 | 1 | 27.5 | 0.7 | 94.4 |
| Tłuszcz [g] | 29.2 | 35.2 | 0.3 | 40.2 | 0.1 | 105.2 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 16.7 | 10.3 | 0.1 | 16.9 | 0 | 44.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 71.29 | 121.51 | 25.38 | 71.15 | 3.42 | 292.75 |
| Cukry [g] | 17.31 | 21.28 | 20.73 | 9.51 | 2.34 | 71.19 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 5.21 | 12.99 | 1.83 | 4.84 | 0.99 | 25.88 |
| Sól [g] | 2.72 | 0.61 | 0 | 4.26 | 0.48 | 7.27 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-07-11

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 907.8 | 698.3 | 111.8 | 527.1 | 80.3 | 2325.5 |
| Białko [g] | 35.9 | 26.2 | 3.3 | 21.8 | 0.6 | 88.1 |
| Tłuszcz [g] | 48.3 | 18.5 | 1.5 | 17.9 | 0.6 | 86.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.7 | 3.8 | 0.5 | 9.7 | 0 | 33.9 |
| Węglowodany ogółem [g] | 84.99 | 112.52 | 21.18 | 70.04 | 19.6 | 308.35 |
| Cukry [g] | 14.22 | 11.54 | 5.32 | 19.47 | 15.71 | 66.28 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 5.49 | 11.69 | 0 | 0.95 | 3.24 | 21.39 |
| Sól [g] | 2.34 | 2.11 | 0.21 | 1.43 | 0 | 5.51 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-07-12

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 717.2 | 773.3 | 105 | 591.7 | 0 | 2187.4 |
| Białko [g] | 30.9 | 40.5 | 1 | 16.7 | 0 | 89.2 |
| Tłuszcz [g] | 37.6 | 31.7 | 0.3 | 34.2 | 0 | 103.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 20.6 | 7.3 | 0.1 | 18.2 | 0 | 46.3 |
| Węglowodany ogółem [g] | 65.94 | 85.17 | 25.38 | 55.85 | 0 | 232.35 |
| Cukry [g] | 14.14 | 37.63 | 20.73 | 1.7 | 0 | 74.21 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 4.27 | 7.58 | 1.83 | 3.63 | 0 | 17.33 |
| Sól [g] | 2.85 | 1.93 | 0 | 4.21 | 0.06 | 8.16 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-08-13

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 712.9 | 850.1 | 152.3 | 679.8 | 75.8 | 2471.1 |
| Białko [g] | 28.8 | 61.2 | 3.8 | 20.4 | 1.4 | 115.8 |
| Tłuszcz [g] | 36.2 | 33 | 1.8 | 39.2 | 0.3 | 110.7 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 17.6 | 7.9 | 0.5 | 12.9 | 0 | 39.1 |
| Węglowodany ogółem [g] | 69.7 | 133.3 | 30.19 | 64.15 | 18.3 | 315.66 |
| Cukry [g] | 15.47 | 11.76 | 16.82 | 1.98 | 14.09 | 60.15 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 3.64 | 12.86 | 0.36 | 6.01 | 3.07 | 25.95 |
| Sól [g] | 6.21 | 0.96 | 0.07 | 2.73 | 0.01 | 8.99 |

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-07-07

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 774.2 | 553.1 | 105 | 477.1 | 0 | 1909.6 |
| Białko [g] | 31.9 | 26.8 | 1 | 22.2 | 0 | 82 |
| Tłuszcz [g] | 33.1 | 10 | 0.3 | 11.6 | 0 | 55.1 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 12.5 | 4.1 | 0.1 | 5.6 | 0 | 22.4 |
| Węglowodany ogółem [g] | 88.57 | 91.51 | 25.38 | 71.47 | 0 | 276.94 |
| Cukry [g] | 15.21 | 15.91 | 20.73 | 9.23 | 0 | 61.09 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.97 | 5.42 | 1.83 | 1.32 | 0 | 11.55 |
| Sól [g] | 2.71 | 0.45 | 0 | 2.81 | 0.01 | 5.39 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-07-08

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 642.8 | 686.4 | 82.2 | 499 | 65.3 | 1975.9 |
| Białko [g] | 29.7 | 39.7 | 4.9 | 19.4 | 1 | 94.9 |
| Tłuszcz [g] | 27.6 | 18.6 | 2 | 19.8 | 0.1 | 68.4 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 17.1 | 4.8 | 1.2 | 11.6 | 0 | 34.9 |
| Węglowodany ogółem [g] | 69.31 | 94.05 | 11.06 | 61.16 | 15.12 | 250.71 |
| Cukry [g] | 14.72 | 25.55 | 6.61 | 5.34 | 13.68 | 65.92 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 1.11 | 8.4 | 0.13 | 1.09 | 0.54 | 11.28 |
| Sól [g] | 2.85 | 0.43 | 0.18 | 2.51 | 0 | 5.39 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-07-09

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 685.9 | 545 | 79 | 460.2 | 119.5 | 1889.9 |
| Białko [g] | 39 | 29.9 | 0.6 | 25.1 | 2.2 | 97 |
| Tłuszcz [g] | 18.2 | 15.6 | 0.6 | 14.4 | 3.7 | 52.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10.3 | 4.5 | 0 | 6.7 | 0.4 | 22.1 |
| Węglowodany ogółem [g] | 92.37 | 76.15 | 19.29 | 58.09 | 19.17 | 265.08 |
| Cukry [g] | 16.88 | 16.33 | 3.66 | 3.41 | 1.8 | 42.11 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 1.76 | 9.99 | 3.18 | 1.3 | 0 | 16.25 |
| Sól [g] | 2.23 | 0.78 | 0 | 2.32 | 0.21 | 5.01 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-07-10

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 602.7 | 612.5 | 105 | 598.1 | 16.2 | 1934.7 |
| Białko [g] | 27.2 | 42.1 | 1 | 22 | 0.7 | 93.3 |
| Tłuszcz [g] | 22.5 | 6.7 | 0.3 | 24.8 | 0.1 | 54.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 13.2 | 3 | 0.1 | 14.5 | 0 | 31 |
| Węglowodany ogółem [g] | 73.78 | 101.69 | 25.38 | 72.3 | 3.42 | 276.58 |
| Cukry [g] | 17.19 | 14.76 | 20.73 | 9.95 | 2.34 | 64.99 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.05 | 11.74 | 1.83 | 1.32 | 0.99 | 17.94 |
| Sól [g] | 2.93 | 0.53 | 0 | 2.74 | 0.48 | 6.02 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-07-11

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 728.2 | 492 | 111.8 | 502.1 | 79 | 1913.4 |
| Białko [g] | 32.9 | 36.9 | 3.3 | 22.5 | 0.6 | 96.4 |
| Tłuszcz [g] | 27.6 | 6.3 | 1.5 | 12.3 | 0.6 | 48.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 12.3 | 2.6 | 0.5 | 7.1 | 0 | 22.8 |
| Węglowodany ogółem [g] | 88.36 | 75.1 | 21.18 | 75.59 | 19.29 | 279.53 |
| Cukry [g] | 15.01 | 15.65 | 5.32 | 19.44 | 3.66 | 59.1 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.95 | 6.53 | 0 | 0.95 | 3.18 | 13.63 |
| Sól [g] | 2.6 | 0.38 | 0.21 | 1.34 | 0 | 4.1 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-07-12

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 591.4 | 587.8 | 105 | 456.6 | 0 | 1741 |
| Białko [g] | 29.4 | 20 | 1 | 23.6 | 0 | 74.2 |
| Tłuszcz [g] | 21.7 | 20.2 | 0.3 | 14.7 | 0 | 56.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 11.1 | 3.6 | 0.1 | 6.9 | 0 | 21.8 |
| Węglowodany ogółem [g] | 70.08 | 81.74 | 25.38 | 57.94 | 0 | 235.15 |
| Cukry [g] | 15.32 | 35.08 | 20.73 | 3.16 | 0 | 74.31 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 1.11 | 0.66 | 1.83 | 1.09 | 0 | 4.7 |
| Sól [g] | 2.44 | 0.9 | 0 | 2.4 | 0.06 | 5.24 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-07-13

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 631.1 | 756.7 | 152.3 | 662.4 | 105 | 2307.8 |
| Białko [g] | 33.2 | 63.2 | 3.8 | 20.5 | 1 | 121.8 |
| Tłuszcz [g] | 17.1 | 22.9 | 1.8 | 35.4 | 0.3 | 77.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 9.5 | 7.5 | 0.5 | 10.5 | 0.1 | 28.3 |
| Węglowodany ogółem [g] | 87.87 | 133.3 | 30.19 | 66.88 | 25.38 | 343.64 |
| Cukry [g] | 18.08 | 20.64 | 16.82 | 2.05 | 20.73 | 78.35 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 3.75 | 17.89 | 0.36 | 2.84 | 1.83 | 26.69 |
| Sól [g] | 2.21 | 1.14 | 0.07 | 2.76 | 0 | 5.57 |

DIETA CUKRZYCOWA

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-07-07

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 575.1 | 660.3 | 105 | 659.7 | 0 | 195.2 | 2195.6 |
| Białko [g] | 31.7 | 34 | 1 | 21.2 | 0 | 6.3 | 94.5 |
| Tłuszcz [g] | 37.1 | 15.8 | 0.3 | 32.5 | 0 | 11.7 | 97.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 14.9 | 7.4 | 0.1 | 15 | 0 | 7.4 | 45 |
| Węglowodany ogółem [g] | 83.06 | 97.96 | 25.38 | 75.28 | 0 | 17.29 | 298.98 |
| Cukry [g] | 15.05 | 16.54 | 20.73 | 20.94 | 0 | 1.49 | 74.77 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 9.3 | 5.2 | 1.83 | 9.81 | 0 | 2.55 | 28.71 |
| Sól [g] | 2.66 | 2.13 | 0 | 4.16 | 0.01 | 0.57 | 8.6 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-07-08

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 603.6 | 759.9 | 82.2 | 505.6 | 65.3 | 176.5 | 2193.3 |
| Białko [g] | 22.8 | 34 | 4.9 | 19.4 | 1 | 5.1 | 87.5 |
| Tłuszcz [g] | 42.2 | 33.8 | 2 | 24 | 0.1 | 10.4 | 112.7 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 21 | 11.5 | 1.2 | 14.1 | 0 | 5.9 | 53.9 |
| Węglowodany ogółem [g] | 58.28 | 82.14 | 11.06 | 56.78 | 15.12 | 16.72 | 240.13 |
| Cukry [g] | 12.62 | 19.64 | 6.61 | 5.99 | 13.68 | 0.72 | 59.28 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 0.48 | 4.64 | 0.13 | 7.78 | 0.54 | 2.69 | 16.28 |
| Sól [g] | 4.7 | 2.27 | 0.18 | 2.46 | 0 | 0.71 | 9.3 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-07-09

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 593.4 | 732.2 | 80.3 | 511 | 103.8 | 251.6 | 2272.5 |
| Białko [g] | 34.6 | 34.1 | 0.6 | 23.5 | 2.1 | 19.6 | 114.8 |
| Tłuszcz [g] | 34.3 | 46.3 | 0.6 | 25.2 | 1.8 | 9.3 | 117.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.4 | 9.9 | 0 | 11.6 | 0.3 | 5.9 | 47.3 |
| Węglowodany ogółem [g] | 90.86 | 73.97 | 19.6 | 50.85 | 19.71 | 23.94 | 278.94 |
| Cukry [g] | 19.63 | 12.45 | 15.71 | 0.98 | 9.71 | 18.36 | 76.87 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 9.03 | 8.55 | 3.24 | 7 | 0.35 | 3.42 | 31.6 |
| Sól [g] | 2.83 | 0.57 | 0 | 4.1 | 0.11 | 1.21 | 7.95 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-07-10

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 527.9 | 730.6 | 105 | 731 | 16.2 | 158.5 | 2269.5 |
| Białko [g] | 26.9 | 38.4 | 1 | 27.4 | 0.7 | 4.1 | 98.8 |
| Tłuszcz [g] | 28.3 | 35.2 | 0.3 | 40.4 | 0.1 | 9 | 113.4 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 16.5 | 10.3 | 0.1 | 16.9 | 0 | 5.3 | 49.3 |
| Węglowodany ogółem [g] | 70.05 | 121.51 | 25.38 | 68.38 | 3.42 | 16.25 | 305 |
| Cukry [g] | 18.05 | 21.28 | 20.73 | 9.41 | 2.34 | 0.55 | 72.39 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 7.59 | 12.99 | 1.83 | 8.01 | 0.99 | 2.15 | 33.58 |
| Sól [g] | 2.73 | 0.61 | 0 | 4.23 | 0.48 | 0.42 | 7.64 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-07-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 691.3 | 698.3 | 98.5 | 532.7 | 80.3 | 158.1 | 2259.5 |
| Białko [g] | 35.8 | 26.2 | 2.2 | 21.7 | 0.6 | 5.7 | 92.4 |
| Tłuszcz [g] | 48.4 | 18.5 | 0.6 | 19.9 | 0.6 | 8.1 | 96.4 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.7 | 3.8 | 0.1 | 9.8 | 0 | 5 | 38.7 |
| Węglowodany ogółem [g] | 82.22 | 112.52 | 21.46 | 67.41 | 19.6 | 16.53 | 319.77 |
| Cukry [g] | 14.13 | 11.54 | 0.37 | 21.54 | 15.71 | 0.93 | 64.24 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 8.66 | 11.69 | 0.89 | 1.85 | 3.24 | 2.33 | 28.69 |
| Sól [g] | 2.32 | 2.11 | 0 | 1.53 | 0 | 0.73 | 6.06 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-07-12

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 600.7 | 773.3 | 105 | 575.3 | 0 | 195.2 | 2249.7 |
| Białko [g] | 30.8 | 40.5 | 1 | 16.6 | 0 | 6.3 | 95.4 |
| Tłuszcz [g] | 37.7 | 31.7 | 0.3 | 34.4 | 0 | 11.7 | 115.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 20.6 | 7.3 | 0.1 | 18.2 | 0 | 7.4 | 53.8 |
| Węglowodany ogółem [g] | 63.17 | 85.17 | 25.38 | 53.08 | 0 | 17.29 | 244.1 |
| Cukry [g] | 14.04 | 37.63 | 20.73 | 1.6 | 0 | 1.49 | 75.51 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 7.44 | 7.58 | 1.83 | 6.79 | 0 | 2.55 | 26.22 |
| Sól [g] | 2.82 | 1.93 | 0 | 4.18 | 0.06 | 0.57 | 8.63 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-07-13

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 582.3 | 1050.1 | 103.8 | 663.3 | 75.8 | 176.8 | 2652.4 |
| Białko [g] | 24.6 | 61.2 | 2.1 | 20.3 | 1.4 | 5.1 | 115 |
| Tłuszcz [g] | 35.5 | 33 | 1.8 | 39.4 | 0.3 | 10.4 | 120.7 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 17.5 | 7.9 | 0.3 | 12.9 | 0 | 5.9 | 44.7 |
| Węglowodany ogółem [g] | 42.82 | 133.3 | 19.71 | 61.38 | 18.3 | 16.64 | 292.17 |
| Cukry [g] | 15.22 | 11.76 | 9.71 | 1.88 | 14.09 | 0.99 | 53.69 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 3.64 | 12.86 | 0.35 | 9.17 | 3.07 | 2.33 | 31.45 |
| Sól [g] | 5.59 | 0.96 | 0.11 | 2.71 | 0.01 | 0.7 | 9.09 |