**DIETA PODSTAWOWA**

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-09-22

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 985.9 | 705.4 | 105 | 544.2 | 0 | 2340.7 |
| Białko [g] | 29.3 | 38.6 | 1 | 25.7 | 0 | 94.7 |
| Tłuszcz [g] | 51.2 | 15.2 | 0.3 | 25.5 | 0 | 92.2 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 21.4 | 5.6 | 0.1 | 15.2 | 0 | 42.5 |
| Węglowodany ogółem [g] | 106.29 | 105.91 | 25.38 | 55.23 | 0 | 292.82 |
| Cukry [g] | 32.57 | 26 | 20.73 | 2.32 | 0 | 81.63 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 8.82 | 4.86 | 1.83 | 4.53 | 0 | 20.05 |
| Sól [g] | 4.19 | 1.95 | 0 | 2.48 | 0.01 | 7.78 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-09-23

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 606.7 | 953 | 80.3 | 591.7 | 84.6 | 2316.6 |
| Białko [g] | 25.1 | 46.1 | 0.6 | 16.7 | 4.9 | 93.6 |
| Tłuszcz [g] | 27.1 | 45.6 | 0.6 | 34.2 | 2 | 109.7 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 15.6 | 16.8 | 0 | 18.2 | 1.2 | 52 |
| Węglowodany ogółem [g] | 66.05 | 94.42 | 19.6 | 55.85 | 11.88 | 247.82 |
| Cukry [g] | 16.85 | 25.36 | 15.71 | 1.7 | 7.29 | 66.92 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 1.11 | 10.14 | 3.24 | 3.63 | 0.54 | 18.67 |
| Sól [g] | 2.69 | 0.75 | 0 | 4.21 | 0.18 | 7.06 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-09-24

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 783.7 | 718.2 | 65.3 | 598.9 | 0 | 2166.2 |
| Białko [g] | 31 | 30.2 | 1 | 23.6 | 0 | 86 |
| Tłuszcz [g] | 35.4 | 23.4 | 0.1 | 32.7 | 0 | 91.7 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 14.6 | 3.3 | 0 | 18.2 | 0 | 36.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 87.97 | 98.54 | 15.12 | 54.23 | 0 | 255.87 |
| Cukry [g] | 14.48 | 22.39 | 13.68 | 1.93 | 0 | 52.49 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 5.53 | 3.93 | 0.54 | 3.63 | 0 | 13.64 |
| Sól [g] | 2.69 | 4.66 | 0 | 2.53 | 0.01 | 8.92 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-09-25

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 645.6 | 658.5 | 111.8 | 671 | 75.8 | 2162.9 |
| Białko [g] | 25.1 | 41.2 | 3.3 | 26.5 | 1.4 | 97.8 |
| Tłuszcz [g] | 31.3 | 6.4 | 1.5 | 38.2 | 0.3 | 77.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 17.8 | 2.1 | 0.5 | 16.6 | 0 | 37.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 67.46 | 115.04 | 21.18 | 57.05 | 18.3 | 279.06 |
| Cukry [g] | 14.84 | 21.66 | 5.32 | 2.67 | 14.09 | 58.6 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 3.73 | 12.51 | 0 | 3.93 | 3.07 | 23.26 |
| Sól [g] | 2.86 | 1.04 | 0.21 | 5.85 | 0.01 | 8.99 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-09-26

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 983.6 | 532.6 | 105 | 527.1 | 199.2 | 2347.8 |
| Białko [g] | 36.4 | 23.8 | 1 | 21.8 | 3.6 | 86.9 |
| Tłuszcz [g] | 48.9 | 11.1 | 0.3 | 17.9 | 6.3 | 84.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.7 | 2.2 | 0.1 | 9.7 | 0.7 | 32.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 103.96 | 87.82 | 25.38 | 70.04 | 31.95 | 319.16 |
| Cukry [g] | 29.4 | 7.04 | 20.73 | 19.47 | 3.01 | 79.67 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 9.4 | 7.17 | 1.83 | 0.95 | 0 | 19.37 |
| Sól [g] | 2.36 | 1.32 | 0 | 1.43 | 0.35 | 4.93 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-09-27

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 704.8 | 1012.3 | 81 | 478.3 | 16.2 | 2292.8 |
| Białko [g] | 24.2 | 38.5 | 5.8 | 23.4 | 0.7 | 92.8 |
| Tłuszcz [g] | 38.6 | 46.9 | 2.7 | 16.9 | 0.1 | 105.4 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 20.8 | 12.7 | 1.6 | 9 | 0 | 44.3 |
| Węglowodany ogółem [g] | 66.7 | 111.94 | 8.37 | 61.29 | 3.42 | 251.72 |
| Cukry [g] | 12.52 | 18.54 | 5.67 | 2.37 | 2.34 | 41.44 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 3.64 | 6.13 | 0 | 6.63 | 0.99 | 17.4 |
| Sól [g] | 4.48 | 1.95 | 0.23 | 2.42 | 0.48 | 8.62 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-09-28

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 581.8 | 1099.9 | 152.3 | 606.1 | 75.8 | 2516 |
| Białko [g] | 34.2 | 66.7 | 3.8 | 25.5 | 1.4 | 131.9 |
| Tłuszcz [g] | 20.2 | 30 | 1.8 | 32.1 | 0.3 | 84.7 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 11.8 | 6.8 | 0.5 | 17.1 | 0 | 36.4 |
| Węglowodany ogółem [g] | 67.73 | 149.81 | 30.19 | 55.68 | 18.3 | 321.73 |
| Cukry [g] | 15.63 | 25.38 | 16.82 | 3.54 | 14.09 | 75.49 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 4.3 | 18.54 | 0.36 | 4.3 | 3.07 | 30.59 |
| Sól [g] | 2.51 | 1.42 | 0.07 | 2.77 | 0.01 | 6.11 |

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-09-22

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 673.8 | 752 | 105 | 428.6 | 0 | 1959.7 |
| Białko [g] | 33.1 | 31.7 | 1 | 23.6 | 0 | 89.6 |
| Tłuszcz [g] | 21.6 | 7.3 | 0.3 | 11.1 | 0 | 40.4 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10.2 | 2.3 | 0.1 | 6.3 | 0 | 19 |
| Węglowodany ogółem [g] | 88.03 | 144.01 | 25.38 | 58.94 | 0 | 316.38 |
| Cukry [g] | 14.79 | 27.04 | 20.73 | 4.32 | 0 | 66.9 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.95 | 8.45 | 1.83 | 1.09 | 0 | 14.33 |
| Sól [g] | 2.36 | 0.45 | 0 | 2.24 | 0.01 | 4.57 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-09-23

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 581.7 | 927.3 | 65.9 | 519.5 | 84.6 | 2179.2 |
| Białko [g] | 25.8 | 45.7 | 0.5 | 20.5 | 4.9 | 97.6 |
| Tłuszcz [g] | 21.5 | 43 | 0.5 | 22.8 | 2 | 90 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 13 | 15.2 | 0 | 14.3 | 1.2 | 43.9 |
| Węglowodany ogółem [g] | 71.61 | 94.38 | 16.07 | 58.48 | 11.88 | 252.44 |
| Cukry [g] | 16.81 | 24.14 | 3.05 | 3.92 | 7.29 | 55.23 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 1.11 | 10.27 | 2.65 | 1.09 | 0.54 | 15.67 |
| Sól [g] | 2.59 | 0.72 | 0 | 2.59 | 0.18 | 5.49 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-09-24

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 717.2 | 542.5 | 65.3 | 514.8 | 0 | 1839.9 |
| Białko [g] | 32.8 | 43 | 1 | 19.1 | 0 | 96 |
| Tłuszcz [g] | 25.3 | 7.2 | 0.1 | 22.9 | 0 | 55.7 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10 | 3.2 | 0 | 14.3 | 0 | 27.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 90.28 | 81.48 | 15.12 | 58.44 | 0 | 245.33 |
| Cukry [g] | 14.81 | 13.05 | 13.68 | 3.88 | 0 | 45.43 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 1.78 | 10.22 | 0.54 | 1.09 | 0 | 13.63 |
| Sól [g] | 2.79 | 0.46 | 0 | 2.27 | 0.01 | 4.99 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-09-25

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 670.9 | 539.5 | 111.8 | 451.9 | 79 | 1853.2 |
| Białko [g] | 25.6 | 33.1 | 3.3 | 22.1 | 0.6 | 85 |
| Tłuszcz [g] | 31.3 | 4.6 | 1.5 | 14.8 | 0.6 | 53 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 17.9 | 1.6 | 0.5 | 7 | 0 | 27.1 |
| Węglowodany ogółem [g] | 72.08 | 96.49 | 21.18 | 57.9 | 19.29 | 266.95 |
| Cukry [g] | 16.2 | 19.91 | 5.32 | 3.13 | 3.66 | 48.24 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 1.11 | 10.53 | 0 | 1.09 | 3.18 | 15.92 |
| Sól [g] | 2.9 | 0.62 | 0.21 | 2.08 | 0 | 5.25 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-09-26

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 752.9 | 526.6 | 105 | 502.1 | 199.2 | 2086.1 |
| Białko [g] | 33.8 | 28.4 | 1 | 22.5 | 3.6 | 89.6 |
| Tłuszcz [g] | 22.2 | 7.2 | 0.3 | 12.3 | 6.3 | 48.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10.3 | 3.4 | 0.1 | 7.1 | 0.7 | 21.8 |
| Węglowodany ogółem [g] | 107.33 | 90.72 | 25.38 | 75.59 | 31.95 | 330.98 |
| Cukry [g] | 18.46 | 16.02 | 20.73 | 19.44 | 3.01 | 77.68 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 6.14 | 7.65 | 1.83 | 0.95 | 0 | 16.59 |
| Sól [g] | 2.37 | 0.34 | 0 | 1.34 | 0.35 | 3.97 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-09-27

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 632.6 | 870.4 | 81 | 435.6 | 16.2 | 2035.9 |
| Białko [g] | 28.1 | 40.7 | 5.8 | 20 | 0.7 | 95.3 |
| Tłuszcz [g] | 27.2 | 33.8 | 2.7 | 13.9 | 0.1 | 77.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 16.9 | 12.5 | 1.6 | 6.9 | 0 | 38 |
| Węglowodany ogółem [g] | 69.32 | 105.61 | 8.37 | 58.03 | 3.42 | 244.76 |
| Cukry [g] | 14.74 | 17.47 | 5.67 | 3.47 | 2.34 | 43.7 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 1.11 | 9.84 | 0 | 1.09 | 0.99 | 13.03 |
| Sól [g] | 2.87 | 0.48 | 0.23 | 2.38 | 0.48 | 5.81 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-09-28

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 564.4 | 773.9 | 152.3 | 519.5 | 105 | 2115.4 |
| Białko [g] | 34.3 | 70.7 | 3.8 | 20.5 | 1 | 130.6 |
| Tłuszcz [g] | 16.3 | 18.5 | 1.8 | 22.8 | 0.3 | 59.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 9.4 | 5.7 | 0.5 | 14.3 | 0.1 | 30.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 70.46 | 140.67 | 30.19 | 58.48 | 25.38 | 325.19 |
| Cukry [g] | 15.7 | 24.98 | 16.82 | 3.92 | 20.73 | 82.17 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 1.13 | 19.27 | 0.36 | 1.09 | 1.83 | 23.69 |
| Sól [g] | 2.53 | 1.32 | 0.07 | 2.59 | 0 | 5.88 |

**DIETA CUKRZYCOWA**

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-09-22

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 769.4 | 664.7 | 105 | 527.7 | 0 | 195.2 | 2262.3 |
| Białko [g] | 29.2 | 42.9 | 1 | 25.6 | 0 | 6.3 | 105.2 |
| Tłuszcz [g] | 51.3 | 22.4 | 0.3 | 25.6 | 0 | 11.7 | 111.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 21.4 | 8.5 | 0.1 | 15.2 | 0 | 7.4 | 52.8 |
| Węglowodany ogółem [g] | 103.52 | 76.32 | 25.38 | 52.46 | 0 | 17.29 | 274.98 |
| Cukry [g] | 32.47 | 16.08 | 20.73 | 2.22 | 0 | 1.49 | 73.01 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 11.99 | 6.99 | 1.83 | 7.69 | 0 | 2.55 | 31.07 |
| Sól [g] | 4.17 | 3.9 | 0 | 2.45 | 0.01 | 0.57 | 10.01 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-09-23

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 597.9 | 853 | 80.3 | 541.4 | 81 | 176.5 | 2330.2 |
| Białko [g] | 24.3 | 46.1 | 0.6 | 16.6 | 5.8 | 5.1 | 98.7 |
| Tłuszcz [g] | 28.9 | 45.6 | 0.6 | 30.7 | 2.7 | 10.4 | 119.2 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 15.7 | 16.8 | 0 | 15.8 | 1.6 | 5.9 | 56 |
| Węglowodany ogółem [g] | 60.46 | 94.42 | 19.6 | 53.04 | 8.37 | 16.72 | 252.63 |
| Cukry [g] | 16.85 | 25.36 | 15.71 | 1.56 | 5.67 | 0.72 | 65.89 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 1.11 | 10.14 | 3.24 | 6.79 | 0 | 2.69 | 23.98 |
| Sól [g] | 2.78 | 0.75 | 0 | 4.18 | 0.23 | 0.71 | 7.81 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-09-24

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 667.2 | 718.2 | 65.3 | 582.4 | 0 | 167.2 | 2200.5 |
| Białko [g] | 30.9 | 30.2 | 1 | 23.5 | 0 | 3.8 | 89.7 |
| Tłuszcz [g] | 35.5 | 23.4 | 0.1 | 32.8 | 0 | 10 | 102 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 14.7 | 3.3 | 0 | 18.2 | 0 | 5.4 | 41.7 |
| Węglowodany ogółem [g] | 85.2 | 98.54 | 15.12 | 51.46 | 0 | 16.45 | 266.78 |
| Cukry [g] | 14.38 | 22.39 | 13.68 | 1.83 | 0 | 0.25 | 52.55 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 8.7 | 3.93 | 0.54 | 6.79 | 0 | 2.15 | 22.13 |
| Sól [g] | 2.66 | 4.66 | 0 | 2.51 | 0.01 | 1.11 | 9.88 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-09-25

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 629.2 | 658.5 | 98.5 | 654.5 | 75.8 | 166.4 | 2283.1 |
| Białko [g] | 25 | 41.2 | 2.2 | 26.4 | 1.4 | 5.5 | 102 |
| Tłuszcz [g] | 31.5 | 6.4 | 0.6 | 38.4 | 0.3 | 8.7 | 86.1 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 17.9 | 2.1 | 0.1 | 16.6 | 0 | 5.4 | 42.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 64.69 | 115.04 | 21.46 | 54.28 | 18.3 | 17.68 | 291.48 |
| Cukry [g] | 14.74 | 21.66 | 0.37 | 2.57 | 14.09 | 1.82 | 55.27 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 6.9 | 12.51 | 0.89 | 7.1 | 3.07 | 2.55 | 33.05 |
| Sól [g] | 2.84 | 1.04 | 0 | 5.83 | 0.01 | 0.4 | 9.13 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-09-26

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 767.1 | 532.6 | 105 | 518.3 | 84 | 158.1 | 2165.4 |
| Białko [g] | 36.3 | 23.8 | 1 | 21.1 | 0.7 | 5.7 | 89 |
| Tłuszcz [g] | 49.1 | 11.1 | 0.3 | 19.7 | 3.6 | 8.1 | 92.2 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.7 | 2.2 | 0.1 | 9.8 | 0 | 5 | 37.1 |
| Węglowodany ogółem [g] | 101.19 | 87.82 | 25.38 | 64.44 | 11.95 | 16.53 | 307.34 |
| Cukry [g] | 29.3 | 7.04 | 20.73 | 19.47 | 0 | 0.93 | 77.49 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 12.57 | 7.17 | 1.83 | 0.95 | 0 | 2.33 | 24.88 |
| Sól [g] | 2.34 | 1.32 | 0 | 1.53 | 0 | 0.73 | 5.34 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-09-27

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 688.3 | 712.3 | 81 | 461.9 | 16.2 | 195.2 | 2155 |
| Białko [g] | 24.1 | 38.5 | 5.8 | 23.3 | 0.7 | 6.3 | 98.9 |
| Tłuszcz [g] | 38.8 | 46.9 | 2.7 | 17.1 | 0.1 | 11.7 | 117.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 20.9 | 12.7 | 1.6 | 9 | 0 | 7.4 | 51.8 |
| Węglowodany ogółem [g] | 63.92 | 111.94 | 8.37 | 58.52 | 3.42 | 17.29 | 263.47 |
| Cukry [g] | 12.42 | 18.54 | 5.67 | 2.27 | 2.34 | 1.49 | 42.74 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 6.81 | 6.13 | 0 | 9.79 | 0.99 | 2.55 | 26.29 |
| Sól [g] | 4.46 | 1.95 | 0.23 | 2.4 | 0.48 | 0.57 | 9.1 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-09-28

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 565.3 | 726.6 | 103.8 | 589.6 | 75.8 | 159.7 | 2221 |
| Białko [g] | 34.1 | 63.3 | 2.1 | 25.4 | 1.4 | 4.2 | 130.9 |
| Tłuszcz [g] | 20.4 | 26.7 | 1.8 | 32.3 | 0.3 | 9 | 90.7 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 11.8 | 4.7 | 0.3 | 17.1 | 0 | 5.3 | 39.5 |
| Węglowodany ogółem [g] | 64.96 | 142.33 | 19.71 | 52.91 | 18.3 | 16.65 | 314.87 |
| Cukry [g] | 15.53 | 21.1 | 9.71 | 3.44 | 14.09 | 0.63 | 64.54 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 7.47 | 18.31 | 0.35 | 7.47 | 3.07 | 2.69 | 39.38 |
| Sól [g] | 2.48 | 1.32 | 0.11 | 2.75 | 0.01 | 0.43 | 6.41 |