

DIETA PODSTAWOWA:

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-03-10

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja II	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	930	723.4	51.2	529.5	81.6	2315.9
Białko [g]	37.8	27	0.3	19	4.9	89.2
Tłuszcz [g]	45.3	26.6	0.1	26.8	2	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.9	5.4	0	16.8	1.1	43.4
Węglowodany ogółem [g]	96.3	95.26	12.67	55.7	11.06	271.01
Cukry [g]	22.46	38.03	10.94	3.82	7.42	82.69
Błonnik pokarmowy [g]	7.58	2.82	1.08	5.59	0.4	17.49
Sól [g]	4.38	1.74	0	2.24	0.17	7.69

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-03-11

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja II	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	761.6	756.7	152.6	499.1	53.5	2223.6
Białko [g]	36.8	45.8	6.9	15.1	0.4	105.1
Tłuszcz [g]	39.8	15.5	7	23.7	0.4	86.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	17.7	2.3	3.2	14.1	0	37.5
Węglowodany ogółem [g]	64.6	110.88	15.33	58.28	13.06	262.17
Cukry [g]	14.83	33.85	7.44	5.15	10.47	71.77
Błonnik pokarmowy [g]	1.28	4.82	0.24	4.26	2.16	12.77
Sól [g]	3.03	2.81	0.19	2.17	0	7.39

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-03-12

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja II	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	787.6	709.5	84.2	497.7	222.5	2301.7
Białko [g]	30	42.6	1.6	13.1	4.6	92
Tłuszcz [g]	37.9	12.3	0.3	21.3	13	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14.9	2.6	0	9.2	0.9	27.8
Węglowodany ogółem [g]	82.52	112.81	20.34	66.05	21.6	303.32
Cukry [g]	12.8	14.76	15.65	10.87	0.9	54.99
Błonnik pokarmowy [g]	2	11.54	3.42	5.7	0	22.67
Sól [g]	4.5	0.87	0.01	2.06	0	6.71

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-03-13

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja II	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	706.7	597	111.8	683.5	177.6	2276.7
Białko [g]	33.4	35.7	3.3	25.7	1.8	100.1
Tłuszcz [g]	36.4	14.6	1.5	40	0.5	93.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.6	4.9	0.5	16.7	0.1	42
Węglowodany ogółem [g]	63.71	83.52	21.18	55.68	43.52	267.63
Cukry [g]	11.37	21.85	5.32	4.69	33.21	76.45
Błonnik pokarmowy [g]	4.98	6	0	1.07	4.48	16.54
Sól [g]	4.8	1.07	0.21	4.22	0	9.29

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-03-14

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja II	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	588.3	595.3	148.6	595.5	80.3	2008.3
Białko [g]	34	26.7	7.2	28.2	0.6	96.9
Tłuszcz [g]	21.5	21.2	3.9	30.9	0.6	78.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12.2	5.1	2.4	15.8	0	35.7
Węglowodany ogółem [g]	67.17	78.73	21.06	52.18	19.6	238.75
Cukry [g]	15.85	11.25	20.25	3.3	15.71	66.38
Błonnik pokarmowy [g]	5.16	8.95	0	2.52	3.24	19.89
Sól [g]	2.52	2.19	0.16	2.03	0	6.23

DIETA ŁATWOSTRAWNA:

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-03-10

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja II	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	675.4	719.4	51.2	509.4	81.6	2037.2
Białko [g]	34.1	21.7	0.3	19.1	4.9	80.3
Tłuszcz [g]	20.8	22.4	0.1	22.9	2	68.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10.6	4.1	0	14.3	1.1	30.3
Węglowodany ogółem [g]	89.33	108.79	12.67	58.44	11.06	280.31
Cukry [g]	16.16	39.49	10.94	3.88	7.42	77.91
Błonnik pokarmowy [g]	2.95	2.27	1.08	3.76	0.4	10.48
Sól [g]	2.33	0.99	0	2.27	0.17	5.2

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-03-11

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja II	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	632.6	756.7	152.6	501	52.7	2095.7
Białko [g]	28.1	45.8	6.9	25.1	0.4	106.4
Tłuszcz [g]	27.2	15.5	7	18.1	0.4	68.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	16.9	2.3	3.2	8.9	0	31.5
Węglowodany ogółem [g]	69.32	110.88	15.33	59.92	12.86	268.33
Cukry [g]	14.74	33.85	7.44	5.04	2.44	63.54
Błonnik pokarmowy [g]	1.11	4.82	0.24	1.12	2.12	9.43
Sól [g]	2.87	2.81	0.19	2.18	0	7.25

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-03-12

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	772.6	699.3	105	540.9	222.5	2340.5
Białko [g]	30.2	42.2	1	22.8	4.6	101
Tłuszcz [g]	33.3	12.4	0.3	12.7	13	71.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12.7	2.5	0.1	7.2	0.9	23.5
Węglowodany ogółem [g]	89.55	110.21	25.38	85.02	21.6	331.77
Cukry [g]	15.58	14.82	20.73	22.62	0.9	74.66
Błonnik pokarmowy [g]	3.49	11.12	1.83	2.5	0	18.95
Sól [g]	2.62	0.4	0	1.34	0	3.94

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-03-13

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja II	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	627.2	515.7	111.8	382.7	105	1742.6
Białko [g]	28.1	34.1	3.3	18.1	1	84.8
Tłuszcz [g]	27.2	10	1.5	9.8	0.3	48.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	16.9	3.9	0.5	5.4	0.1	27
Węglowodany ogółem [g]	69.32	74.96	21.18	55.75	25.38	246.61
Cukry [g]	14.74	16.62	5.32	1.88	20.73	59.32
Błonnik pokarmowy [g]	3.78	5.73	0	0.55	1.83	11.9
Sól [g]	2.87	0.23	0.21	2.17	0	4.94

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-03-14

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	573.9	548.6	148.6	501.6	79	1851.9
Białko [g]	33.6	32.4	7.2	26	0.6	100.1
Tłuszcz [g]	18.6	10	3.9	19.8	0.6	53.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10	4.6	2.4	9.6	0	26.8
Węglowodany ogółem [g]	69.36	86.36	21.06	56.4	19.29	252.49
Cukry [g]	16.2	24.94	20.25	2.24	3.66	67.31
Błonnik pokarmowy [g]	2.83	8.7	0	3.5	3.18	18.23
Sól [g]	2.5	0.67	0.16	2.03	0	4.85

DIETA CUKRZYCOWA:

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-03-10

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	907.1	640.2	51.2	515.7	81	190.4	2385.7
Białko [g]	37.4	39.1	0.3	18.9	5.8	6.2	107.9
Tłuszcz [g]	45.4	18.3	0.1	27	2.7	11.6	105.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.9	7	0	16.8	1.6	7.3	52.8
Węglowodany ogółem [g]	92.23	81.13	12.67	52.93	8.37	16.29	263.64
Cukry [g]	21.69	25.53	10.94	3.72	5.67	0.66	68.22
Błonnik pokarmowy [g]	10.52	2.82	1.08	7.42	0	2.15	24.01
Sól [g]	4.35	1.83	0	2.22	0.23	0.57	8.3

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-03-11

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	752.7	738.7	152.6	482.6	53.5	176.8	2357.1
Białko [g]	36	45.8	6.9	15	0.4	5.1	109.4
Tłuszcz [g]	41.6	15.5	7	23.9	0.4	10.4	99.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	17.8	2.3	3.2	14.1	0	5.9	43.5
Węglowodany ogółem [g]	59.01	106.39	15.33	55.51	13.06	16.64	265.96
Cukry [g]	14.83	29.36	7.44	5.05	10.47	0.99	68.18
Błonnik pokarmowy [g]	1.28	4.82	0.24	7.42	2.16	2.33	18.28
Sól [g]	3.13	2.81	0.19	2.14	0	0.7	8.09

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-03-12

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	775.8	691.5	84.2	481.2	16.2	195.2	2244.3
Białko [g]	29.7	42.6	1.6	13	0.7	6.3	94
Tłuszcz [g]	38.8	12.3	0.3	21.5	0.1	11.7	84.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14.8	2.6	0	9.3	0	7.4	34.3
Węglowodany ogółem [g]	77.44	108.31	20.34	63.27	3.42	17.29	290.09
Cukry [g]	12.51	10.26	15.65	10.77	2.34	1.49	53.05
Błonnik pokarmowy [g]	1.15	11.54	3.42	8.86	0.99	2.55	28.53
Sól [g]	4.63	0.87	0.01	2.04	0.48	0.57	7.77

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-03-13

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	692.8	579	81	668.2	78.8	161.6	2261.5
Białko [g]	33.3	35.7	5.8	24.6	0.8	5.3	105.7
Tłuszcz [g]	36.5	14.6	2.7	41.7	0.2	8.6	104.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.6	4.9	1.6	16.8	0	5.4	48.5
Węglowodany ogółem [g]	60.94	79.03	8.37	48.77	19.03	16.68	232.84
Cukry [g]	11.27	17.35	5.67	4.03	15.55	0.98	54.87
Błonnik pokarmowy [g]	6.81	6	0	0.85	1.37	2.15	17.21
Sól [g]	4.78	1.07	0.23	4.32	0	0.39	9.73

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-03-14

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	569	577.4	77.7	589.3	80.3	163.3	2057.3
Białko [g]	34.3	26.7	12.4	27.5	0.6	4.3	106
Tłuszcz [g]	20.7	21.2	0	32.8	0.6	9.1	84.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12	5.1	0	15.9	0	5.3	38.5
Węglowodany ogółem [g]	64.9	74.24	7.02	46.59	19.6	17.25	229.62
Cukry [g]	15.46	6.76	7.02	3.3	15.71	1.39	49.65
Błonnik pokarmowy [g]	7.47	8.95	0	1.19	3.24	2.55	23.42
Sól [g]	2.54	2.19	0.15	2.12	0	0.42	6.7