DIETA PODSTAWOWA:

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-04-07

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 737.2 | 769.6 | 105 | 675.5 | 0 | 2287.5 |
| Białko [g] | 32.1 | 42.5 | 1 | 26.7 | 0 | 102.4 |
| Tłuszcz [g] | 30.9 | 16.7 | 0.3 | 34.1 | 0 | 82.2 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 12.8 | 7.7 | 0.1 | 17.4 | 0 | 38.1 |
| Węglowodany ogółem [g] | 85.51 | 115.42 | 25.38 | 68.2 | 0 | 294.52 |
| Cukry [g] | 14.93 | 20.56 | 20.73 | 8.9 | 0 | 65.14 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 6.14 | 6.59 | 1.83 | 5.65 | 0 | 20.22 |
| Sól [g] | 2.44 | 2.15 | 0 | 2.92 | 0.23 | 6.98 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-04-08

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 812.2 | 1012 | 44.6 | 442.7 | 65.3 | 2376.9 |
| Białko [g] | 33.1 | 45.3 | 0.3 | 14.9 | 3.9 | 97.8 |
| Tłuszcz [g] | 44.4 | 48.3 | 0.3 | 18.1 | 1.6 | 112.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.3 | 14.9 | 0 | 11 | 0.9 | 46.4 |
| Węglowodany ogółem [g] | 70.72 | 100.5 | 10.89 | 56.96 | 8.85 | 247.94 |
| Cukry [g] | 19.23 | 30.24 | 8.73 | 4.97 | 5.94 | 69.13 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 1.58 | 3.1 | 1.8 | 4.26 | 0.32 | 11.07 |
| Sól [g] | 4.49 | 2.24 | 0 | 2 | 0.14 | 8 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-04-09

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 690.8 | 693.9 | 15.9 | 537.8 | 64 | 2002.6 |
| Białko [g] | 34.4 | 42.4 | 0.8 | 26.4 | 0.4 | 104.6 |
| Tłuszcz [g] | 24.2 | 13.7 | 0 | 24.4 | 0.1 | 62.7 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 12.6 | 4.4 | 0 | 13.7 | 0 | 30.8 |
| Węglowodany ogółem [g] | 85.16 | 103.01 | 2.97 | 55.16 | 15.84 | 262.15 |
| Cukry [g] | 15.52 | 22.06 | 2.97 | 3.32 | 13.68 | 57.55 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.9 | 5.93 | 0 | 4.26 | 1.35 | 14.44 |
| Sól [g] | 2.31 | 2.04 | 0.6 | 2.88 | 0 | 7.06 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-04-10

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 600.1 | 857.6 | 77.7 | 648.5 | 48.1 | 2232.2 |
| Białko [g] | 20.3 | 32.7 | 12.4 | 21.9 | 0.7 | 88.1 |
| Tłuszcz [g] | 25.6 | 40 | 0 | 33.6 | 0.4 | 99.7 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 11.8 | 12.3 | 0 | 19.3 | 0 | 43.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 75.23 | 92.81 | 7.02 | 65.25 | 11.25 | 251.58 |
| Cukry [g] | 20.29 | 23.86 | 7.02 | 8.46 | 7.37 | 67.02 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 6.37 | 2.72 | 0 | 1.37 | 1.7 | 12.17 |
| Sól [g] | 2.34 | 2.34 | 0.15 | 2.92 | 0 | 6.99 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-04-11

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 975.1 | 592.3 | 111.8 | 524 | 105 | 2308.4 |
| Białko [g] | 36.4 | 25.8 | 3.3 | 21.7 | 1 | 88.5 |
| Tłuszcz [g] | 48.8 | 12.8 | 1.5 | 17.9 | 0.3 | 81.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.9 | 3.3 | 0.5 | 9.7 | 0.1 | 33.7 |
| Węglowodany ogółem [g] | 101.67 | 97.69 | 21.18 | 69.99 | 25.38 | 315.93 |
| Cukry [g] | 28.01 | 9.49 | 5.32 | 20.33 | 20.73 | 83.9 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 8.64 | 8.87 | 0 | 2.47 | 1.83 | 21.82 |
| Sól [g] | 2.35 | 1.37 | 0.21 | 1.43 | 0 | 4.84 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-04-12

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 596.4 | 629.2 | 64 | 699 | 0 | 1988.7 |
| Białko [g] | 27.4 | 41.1 | 0.4 | 18.2 | 0 | 87.2 |
| Tłuszcz [g] | 25.1 | 6 | 0.1 | 41.6 | 0 | 72.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 15.8 | 2 | 0 | 12.3 | 0 | 30.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 67.03 | 107.28 | 15.84 | 66.19 | 0 | 256.34 |
| Cukry [g] | 13.37 | 19.11 | 13.68 | 1.98 | 0 | 48.15 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 3.64 | 9.69 | 1.35 | 6.55 | 0 | 21.25 |
| Sól [g] | 4.69 | 0.89 | 0 | 2.37 | 0.23 | 7.37 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-04-13

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 785.6 | 803.2 | 152.3 | 511.7 | 84.2 | 2337.3 |
| Białko [g] | 26.9 | 47.6 | 3.8 | 24.5 | 1.6 | 104.5 |
| Tłuszcz [g] | 37.8 | 25.4 | 1.8 | 22.6 | 0.3 | 88.2 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 17.1 | 6.3 | 0.5 | 14.4 | 0 | 38.5 |
| Węglowodany ogółem [g] | 87.51 | 99.55 | 30.19 | 54.25 | 20.34 | 291.86 |
| Cukry [g] | 29.17 | 23.29 | 16.82 | 1.94 | 15.65 | 86.89 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 6.52 | 7.35 | 0.36 | 3.63 | 3.42 | 21.29 |
| Sól [g] | 3.34 | 2.34 | 0.07 | 2.33 | 0.01 | 7.29 |

DIETA ŁATWOSTRAWNA:

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-04-07

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 719.8 | 660.8 | 105 | 471.7 | 0 | 1957.5 |
| Białko [g] | 32.1 | 33.7 | 1 | 22.2 | 0 | 89.2 |
| Tłuszcz [g] | 27.1 | 8.3 | 0.3 | 11.6 | 0 | 47.4 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10.4 | 4.2 | 0.1 | 5.6 | 0 | 20.3 |
| Węglowodany ogółem [g] | 88.25 | 115.61 | 25.38 | 71.47 | 0 | 300.71 |
| Cukry [g] | 14.99 | 20.65 | 20.73 | 9.23 | 0 | 65.61 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.97 | 5.85 | 1.83 | 3.99 | 0 | 14.66 |
| Sól [g] | 2.47 | 0.27 | 0 | 2.81 | 0.23 | 5.22 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-04-08

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 638.1 | 716.5 | 65.9 | 442.7 | 65.3 | 1928.6 |
| Białko [g] | 31.8 | 54.2 | 0.5 | 18.8 | 3.9 | 109.4 |
| Tłuszcz [g] | 15.8 | 6 | 0.5 | 14.5 | 1.6 | 38.5 |
| Cholesterol [mg] | 43.2 | 1.4 | 0 | 19.4 | 6.4 | 70.5 |
| Węglowodany ogółem [g] | 93.33 | 89.98 | 16.07 | 59.74 | 8.85 | 267.99 |
| Cukry [g] | 34.61 | 19.01 | 3.05 | 5.07 | 5.94 | 67.7 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.4 | 7.48 | 2.65 | 1.09 | 0.32 | 13.96 |
| Sól [g] | 2.51 | 0.6 | 0 | 2.49 | 0.14 | 5.17 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-04-09

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 668.6 | 718 | 15.9 | 453.4 | 64 | 1920.1 |
| Białko [g] | 35.2 | 44 | 0.8 | 23.1 | 0.4 | 103.6 |
| Tłuszcz [g] | 18.7 | 8 | 0 | 14 | 0.1 | 41 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10.1 | 3.6 | 0 | 7.3 | 0 | 21.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 91.12 | 98.59 | 2.97 | 59.2 | 15.84 | 267.73 |
| Cukry [g] | 16.52 | 12.96 | 2.97 | 4.5 | 13.68 | 50.63 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.63 | 12.41 | 0 | 1.09 | 1.35 | 17.48 |
| Sól [g] | 2.22 | 0.51 | 0.6 | 2.05 | 0 | 4.85 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-04-10

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 555.2 | 698.8 | 77.7 | 623.9 | 46.6 | 2002.4 |
| Białko [g] | 26.6 | 36.3 | 12.4 | 22.5 | 0.4 | 98.4 |
| Tłuszcz [g] | 16.1 | 19.9 | 0 | 28 | 0.1 | 64.3 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 9.3 | 5.9 | 0 | 16.8 | 0 | 32 |
| Węglowodany ogółem [g] | 78.21 | 94.92 | 7.02 | 70.67 | 11.66 | 262.5 |
| Cukry [g] | 16.19 | 23.65 | 7.02 | 8.88 | 8.01 | 63.76 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 4.87 | 2.79 | 0 | 0.78 | 1.7 | 10.15 |
| Sól [g] | 1.6 | 2.28 | 0.15 | 2.83 | 0 | 6.18 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-04-11

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 738.9 | 455 | 111.8 | 496.3 | 105 | 1907.3 |
| Białko [g] | 33.7 | 27.1 | 3.3 | 22.4 | 1 | 87.8 |
| Tłuszcz [g] | 22 | 6.5 | 1.5 | 12.4 | 0.3 | 42.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10.3 | 3 | 0.5 | 7.1 | 0.1 | 21.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 104.1 | 74.64 | 21.18 | 75.55 | 25.38 | 300.87 |
| Cukry [g] | 17.83 | 16.11 | 5.32 | 20.29 | 20.73 | 80.3 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 5.61 | 5.54 | 0 | 3.81 | 1.83 | 16.8 |
| Sól [g] | 2.36 | 0.32 | 0.21 | 1.34 | 0 | 3.82 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-04-12

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 586.5 | 626.7 | 64 | 681.6 | 0 | 1959 |
| Białko [g] | 27.4 | 40.9 | 0.4 | 18.3 | 0 | 87 |
| Tłuszcz [g] | 21.3 | 5.9 | 0.1 | 37.7 | 0 | 65.2 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 13.3 | 1.9 | 0 | 9.8 | 0 | 25.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 71.75 | 107.23 | 15.84 | 68.93 | 0 | 263.75 |
| Cukry [g] | 15.97 | 18.83 | 13.68 | 2.04 | 0 | 50.53 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 1.11 | 9.74 | 1.35 | 3.38 | 0 | 15.59 |
| Sól [g] | 2.97 | 0.89 | 0 | 2.39 | 0.23 | 5.85 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-04-13

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 692.5 | 696.9 | 152.3 | 514 | 105 | 2160.8 |
| Białko [g] | 25.6 | 50.3 | 3.8 | 19.1 | 1 | 100 |
| Tłuszcz [g] | 27.9 | 16.6 | 1.8 | 22.8 | 0.3 | 69.7 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 15.3 | 5.7 | 0.5 | 14.4 | 0.1 | 36.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 86.16 | 92.35 | 30.19 | 58.43 | 25.38 | 292.53 |
| Cukry [g] | 18.81 | 13.39 | 16.82 | 3.87 | 20.73 | 73.63 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 3.22 | 11.85 | 0.36 | 1.09 | 1.83 | 18.36 |
| Sól [g] | 2.83 | 0.49 | 0.07 | 2.27 | 0 | 5.11 |

DIETA CUKRZYCOWA:

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-04-07

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 520.7 | 751.6 | 105 | 661.7 | 0 | 161.6 | 2200.8 |
| Białko [g] | 32 | 42.5 | 1 | 26.6 | 0 | 5.3 | 107.6 |
| Tłuszcz [g] | 31.1 | 16.7 | 0.3 | 34.2 | 0 | 8.6 | 91.1 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 12.8 | 7.7 | 0.1 | 17.4 | 0 | 5.4 | 43.5 |
| Węglowodany ogółem [g] | 82.74 | 110.93 | 25.38 | 65.42 | 0 | 16.68 | 301.17 |
| Cukry [g] | 14.83 | 16.07 | 20.73 | 8.8 | 0 | 0.98 | 61.43 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 9.3 | 6.59 | 1.83 | 7.48 | 0 | 2.15 | 27.37 |
| Sól [g] | 2.42 | 2.15 | 0 | 2.89 | 0.23 | 0.39 | 7.3 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-04-08

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 803.4 | 794 | 44.6 | 426.2 | 64.8 | 157.9 | 2291 |
| Białko [g] | 32.3 | 45.3 | 0.3 | 14.8 | 4.6 | 5.8 | 103.4 |
| Tłuszcz [g] | 46.2 | 48.3 | 0.3 | 18.3 | 2.1 | 8.1 | 123.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.4 | 14.9 | 0 | 11 | 1.2 | 5 | 51.9 |
| Węglowodany ogółem [g] | 65.13 | 96.01 | 10.89 | 54.19 | 6.69 | 16.61 | 249.54 |
| Cukry [g] | 19.23 | 25.75 | 8.73 | 4.87 | 4.53 | 0.66 | 63.79 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 1.58 | 3.1 | 1.8 | 7.42 | 0 | 2.69 | 16.6 |
| Sól [g] | 4.59 | 2.24 | 0 | 1.97 | 0.18 | 0.74 | 8.77 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-04-09

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 679.1 | 675.9 | 15.9 | 521.3 | 64 | 166.4 | 2122.8 |
| Białko [g] | 34.1 | 42.4 | 0.8 | 26.3 | 0.4 | 5.5 | 109.7 |
| Tłuszcz [g] | 25.1 | 13.7 | 0 | 24.5 | 0.1 | 8.7 | 72.4 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 12.5 | 4.4 | 0 | 13.7 | 0 | 5.4 | 36.1 |
| Węglowodany ogółem [g] | 80.08 | 98.52 | 2.97 | 52.39 | 15.84 | 17.68 | 267.49 |
| Cukry [g] | 15.22 | 17.57 | 2.97 | 3.22 | 13.68 | 1.82 | 54.49 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.04 | 5.93 | 0 | 7.42 | 1.35 | 2.55 | 19.31 |
| Sól [g] | 2.45 | 2.04 | 0.6 | 2.86 | 0 | 0.4 | 7.52 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-04-10

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 586.3 | 657.6 | 77.7 | 639.6 | 48.1 | 195.2 | 2204.7 |
| Białko [g] | 20.2 | 32.7 | 12.4 | 21.1 | 0.7 | 6.3 | 93.6 |
| Tłuszcz [g] | 25.7 | 40 | 0 | 35.4 | 0.4 | 11.7 | 113.4 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 11.9 | 12.3 | 0 | 19.4 | 0 | 7.4 | 51.1 |
| Węglowodany ogółem [g] | 72.46 | 92.81 | 7.02 | 59.66 | 11.25 | 17.29 | 260.51 |
| Cukry [g] | 20.2 | 23.86 | 7.02 | 8.46 | 7.37 | 1.49 | 68.42 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 8.21 | 2.72 | 0 | 1.37 | 1.7 | 2.55 | 16.56 |
| Sól [g] | 2.31 | 2.34 | 0.15 | 3.02 | 0 | 0.57 | 7.57 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-04-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 831.9 | 574.4 | 98.5 | 517.8 | 105 | 174.6 | 2302.4 |
| Białko [g] | 36.1 | 25.8 | 2.2 | 21 | 1 | 5.1 | 91.4 |
| Tłuszcz [g] | 35.2 | 12.8 | 0.6 | 19.8 | 0.3 | 10.4 | 79.3 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 18.9 | 3.3 | 0.1 | 9.8 | 0.1 | 5.8 | 38.3 |
| Węglowodany ogółem [g] | 98.38 | 93.2 | 21.46 | 64.4 | 25.38 | 16.05 | 318.88 |
| Cukry [g] | 27.5 | 5 | 0.37 | 20.33 | 20.73 | 0.24 | 74.19 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 11.81 | 8.87 | 0.89 | 1.13 | 1.83 | 2.15 | 26.69 |
| Sól [g] | 2.21 | 1.37 | 0 | 1.53 | 0 | 1.23 | 5.72 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-04-12

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 579.9 | 611.2 | 64 | 682.5 | 0 | 190.4 | 2128.2 |
| Białko [g] | 27.3 | 41.1 | 0.4 | 18.1 | 0 | 6.2 | 93.3 |
| Tłuszcz [g] | 25.2 | 6 | 0.1 | 41.7 | 0 | 11.6 | 84.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 15.8 | 2 | 0 | 12.3 | 0 | 7.3 | 37.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 64.25 | 102.79 | 15.84 | 63.42 | 0 | 16.29 | 262.6 |
| Cukry [g] | 13.27 | 14.62 | 13.68 | 1.88 | 0 | 0.66 | 44.12 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 6.81 | 9.69 | 1.35 | 9.72 | 0 | 2.15 | 29.73 |
| Sól [g] | 4.66 | 0.89 | 0 | 2.34 | 0.23 | 0.57 | 7.85 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-04-13

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 669.2 | 785.3 | 68.4 | 495.2 | 84.2 | 158.5 | 2261 |
| Białko [g] | 26.8 | 47.6 | 1.8 | 24.4 | 1.6 | 4.1 | 106.4 |
| Tłuszcz [g] | 38 | 25.4 | 0.8 | 22.7 | 0.3 | 9 | 96.4 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 17.1 | 6.3 | 0.3 | 14.4 | 0 | 5.3 | 43.7 |
| Węglowodany ogółem [g] | 84.74 | 95.06 | 13.5 | 51.48 | 20.34 | 16.25 | 281.38 |
| Cukry [g] | 29.07 | 18.79 | 10.8 | 1.84 | 15.65 | 0.55 | 76.73 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 9.69 | 7.35 | 0 | 6.79 | 3.42 | 2.15 | 29.41 |
| Sól [g] | 3.31 | 2.34 | 0.03 | 2.31 | 0.01 | 0.42 | 7.59 |