DIETA PODSTAWOWA

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-04-14

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 749.8 | 689.8 | 105 | 672.5 | 24.2 | 2241.6 |
| Białko [g] | 32.8 | 29.8 | 1 | 21 | 1 | 85.9 |
| Tłuszcz [g] | 24.7 | 17.3 | 0.3 | 37.2 | 0.2 | 79.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 12.9 | 6.9 | 0.1 | 20.1 | 0 | 40.1 |
| Węglowodany ogółem [g] | 100.75 | 106.22 | 25.38 | 65.32 | 5.13 | 302.81 |
| Cukry [g] | 32.35 | 25.09 | 20.73 | 7.86 | 3.51 | 89.55 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 3.67 | 5.47 | 1.83 | 4.25 | 1.48 | 16.72 |
| Sól [g] | 1.71 | 1.9 | 0 | 2.76 | 0.72 | 6.39 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-04-15

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 653.1 | 627.6 | 96.1 | 540.4 | 81 | 1998.4 |
| Białko [g] | 25.1 | 40.3 | 0.6 | 17.9 | 5.8 | 89.9 |
| Tłuszcz [g] | 25.5 | 6.2 | 0.2 | 27 | 2.7 | 61.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 12.7 | 2.9 | 0 | 15 | 1.6 | 32.3 |
| Węglowodany ogółem [g] | 84.06 | 106.33 | 23.76 | 58.35 | 8.37 | 280.87 |
| Cukry [g] | 24.48 | 28.82 | 20.52 | 6.14 | 5.67 | 85.64 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 6.56 | 7.74 | 2.02 | 4.26 | 0 | 20.59 |
| Sól [g] | 4.12 | 0.63 | 0 | 2.54 | 0.23 | 6.79 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-04-16

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 845.5 | 962.5 | 66.9 | 518.1 | 0 | 2393.2 |
| Białko [g] | 29.2 | 51 | 0.5 | 24.3 | 0 | 105.1 |
| Tłuszcz [g] | 38.3 | 31.4 | 0.5 | 23.2 | 0 | 93.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 17.3 | 15.5 | 0 | 14 | 0 | 46.9 |
| Węglowodany ogółem [g] | 98.48 | 125.52 | 16.33 | 55.13 | 0 | 295.47 |
| Cukry [g] | 21.52 | 28.06 | 13.09 | 3.35 | 0 | 66.04 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 5.28 | 13.55 | 2.7 | 4.26 | 0 | 25.79 |
| Sól [g] | 3.32 | 2.3 | 0 | 2.37 | 0.23 | 7.41 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-04-17

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 697 | 647.7 | 152.6 | 453.4 | 105 | 2055.8 |
| Białko [g] | 32.5 | 41.9 | 6.9 | 13 | 1 | 95.6 |
| Tłuszcz [g] | 28.2 | 5.5 | 7 | 20.9 | 0.3 | 62.1 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 14.3 | 1.8 | 3.2 | 9.2 | 0.1 | 28.8 |
| Węglowodany ogółem [g] | 82.09 | 111.97 | 15.33 | 54.98 | 25.38 | 289.77 |
| Cukry [g] | 27.44 | 15.59 | 7.44 | 0.94 | 20.73 | 72.17 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 7.91 | 8.89 | 0.24 | 3.63 | 1.83 | 22.51 |
| Sól [g] | 2.45 | 0.3 | 0.19 | 3.81 | 0 | 6.09 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-04-18

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 831.6 | 876.7 | 66.9 | 460.7 | 48.1 | 2284.3 |
| Białko [g] | 34.8 | 29.6 | 0.5 | 22.6 | 0.7 | 88.4 |
| Tłuszcz [g] | 40.1 | 36.7 | 0.5 | 16.8 | 0.4 | 94.7 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 18.9 | 23.2 | 0 | 9.6 | 0 | 51.9 |
| Węglowodany ogółem [g] | 85.76 | 111.8 | 16.33 | 56.97 | 11.25 | 282.13 |
| Cukry [g] | 15.18 | 25.13 | 13.09 | 4.19 | 7.37 | 64.98 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 6.14 | 10.11 | 2.7 | 4.54 | 1.7 | 25.19 |
| Sól [g] | 2.35 | 1.62 | 0 | 1.39 | 0 | 4.85 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-04-19

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 839.2 | 826.6 | 152.3 | 425.4 | 68.4 | 2312.2 |
| Białko [g] | 36 | 47.4 | 3.8 | 20.2 | 1.8 | 109.3 |
| Tłuszcz [g] | 43.9 | 28.5 | 1.8 | 13.2 | 0.8 | 88.4 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.7 | 8.8 | 0.5 | 7.6 | 0.3 | 37.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 78.46 | 98.43 | 30.19 | 59.21 | 13.5 | 279.81 |
| Cukry [g] | 14.07 | 23 | 16.82 | 3.85 | 10.8 | 68.56 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 7.13 | 7.01 | 0.36 | 6 | 0 | 20.52 |
| Sól [g] | 2.59 | 3.72 | 0.07 | 1.3 | 0.03 | 6.96 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-04-20

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 612.7 | 1171.5 | 63.1 | 567.5 | 0 | 2414.9 |
| Białko [g] | 32 | 60.1 | 1.2 | 19.1 | 0 | 112.6 |
| Tłuszcz [g] | 25.5 | 46.8 | 0.2 | 29.9 | 0 | 102.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 12.8 | 8.6 | 0 | 15.9 | 0 | 37.4 |
| Węglowodany ogółem [g] | 66.05 | 132.87 | 15.25 | 57.27 | 0 | 271.45 |
| Cukry [g] | 13.32 | 25.36 | 11.74 | 5.44 | 0 | 55.87 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 4.75 | 11.35 | 2.56 | 4.08 | 0 | 22.76 |
| Sól [g] | 2.38 | 2.82 | 0.01 | 2.69 | 0.23 | 7.33 |

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2025-04-21

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 917.8 | 800.7 | 105 | 543.5 | 49.2 | 2416.4 |
| Białko [g] | 37.3 | 32.2 | 1 | 22.1 | 1.1 | 93.9 |
| Tłuszcz [g] | 45.2 | 38.9 | 0.3 | 26.7 | 0.3 | 111.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.9 | 11.7 | 0.1 | 10.7 | 0 | 42.5 |
| Węglowodany ogółem [g] | 93.87 | 82.95 | 25.38 | 55.65 | 10.73 | 268.6 |
| Cukry [g] | 20.97 | 25.48 | 20.73 | 3.46 | 0.18 | 70.84 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 7 | 5.29 | 1.83 | 4.27 | 0.44 | 18.85 |
| Sól [g] | 4.38 | 2.38 | 0 | 2.3 | 0 | 8.17 |

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2025-04-22

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 693.2 | 664.8 | 66.9 | 513.8 | 32.4 | 1971.3 |
| Białko [g] | 30.9 | 39 | 0.5 | 24.8 | 1.4 | 96.8 |
| Tłuszcz [g] | 35.3 | 12.5 | 0.5 | 21.9 | 0.3 | 70.7 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 18.9 | 5.5 | 0 | 11.4 | 0 | 35.9 |
| Węglowodany ogółem [g] | 63.48 | 102.07 | 16.33 | 56.11 | 6.84 | 244.85 |
| Cukry [g] | 14.49 | 19.19 | 13.09 | 3.81 | 4.68 | 55.27 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 1.11 | 6.4 | 2.7 | 3.66 | 1.98 | 15.86 |
| Sól [g] | 3.01 | 1.02 | 0 | 2.14 | 0.96 | 6.43 |

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2025-04-23

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 691.2 | 978.9 | 152.6 | 453.4 | 51.2 | 2327.5 |
| Białko [g] | 35.3 | 42.6 | 6.9 | 13 | 0.3 | 98.4 |
| Tłuszcz [g] | 22.7 | 46.8 | 7 | 20.9 | 0.1 | 97.7 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 12.5 | 14.7 | 3.2 | 9.2 | 0 | 39.9 |
| Węglowodany ogółem [g] | 89.65 | 100.11 | 15.33 | 54.98 | 12.67 | 272.75 |
| Cukry [g] | 16.81 | 34.61 | 7.44 | 0.94 | 10.94 | 70.77 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 6.74 | 7 | 0.24 | 3.63 | 1.08 | 18.7 |
| Sól [g] | 2.19 | 2.4 | 0.19 | 3.81 | 0 | 7.75 |

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2025-04-24

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 786.9 | 888.1 | 81 | 598 | 105 | 2459.2 |
| Białko [g] | 26.8 | 41.4 | 5.8 | 25.2 | 1 | 100.4 |
| Tłuszcz [g] | 38 | 33.3 | 2.7 | 32 | 0.3 | 106.4 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 17 | 8.1 | 1.6 | 17.1 | 0.1 | 44 |
| Węglowodany ogółem [g] | 87.52 | 110.56 | 8.37 | 54.01 | 25.38 | 285.86 |
| Cukry [g] | 29.2 | 39.5 | 5.67 | 2.15 | 20.73 | 97.26 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 6.52 | 10.05 | 0 | 3.63 | 1.83 | 22.04 |
| Sól [g] | 3.34 | 2.21 | 0.23 | 2.77 | 0 | 7.71 |

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2025-04-25

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 638.8 | 595.1 | 223.6 | 689.2 | 0 | 2146.8 |
| Białko [g] | 30.8 | 23.8 | 6.7 | 25.1 | 0 | 86.5 |
| Tłuszcz [g] | 20.1 | 16.3 | 3 | 41.4 | 0 | 81 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 11.4 | 2.6 | 1.1 | 16.6 | 0 | 31.8 |
| Węglowodany ogółem [g] | 86.25 | 92.6 | 42.37 | 55.92 | 0 | 277.16 |
| Cukry [g] | 14.17 | 8.57 | 10.65 | 3.7 | 0 | 37.11 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 5.49 | 8.9 | 0 | 4.26 | 0 | 18.65 |
| Sól [g] | 4.68 | 2.05 | 0.42 | 2.09 | 0.23 | 8.54 |

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2025-04-26

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 559.1 | 923.6 | 105 | 543 | 81.6 | 2212.6 |
| Białko [g] | 31 | 35.4 | 1 | 21 | 4.9 | 93.6 |
| Tłuszcz [g] | 19.4 | 46.1 | 0.3 | 25 | 2 | 92.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 11.3 | 11.9 | 0.1 | 15 | 1.1 | 39.7 |
| Węglowodany ogółem [g] | 67.06 | 94.01 | 25.38 | 61.18 | 11.06 | 258.7 |
| Cukry [g] | 15.07 | 14.85 | 20.73 | 4.44 | 7.42 | 62.54 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 4.27 | 4.75 | 1.83 | 5.5 | 0.4 | 16.77 |
| Sól [g] | 2.49 | 2.5 | 0 | 2.56 | 0.17 | 6.96 |

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2025-04-27

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 716.2 | 1066.3 | 152.3 | 531.3 | 51.2 | 2517.6 |
| Białko [g] | 25.8 | 60.7 | 3.8 | 30.1 | 0.3 | 120.8 |
| Tłuszcz [g] | 31.9 | 35.5 | 1.8 | 22.7 | 0.1 | 92.1 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 17.8 | 7.8 | 0.5 | 14.3 | 0 | 40.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 84.8 | 133.12 | 30.19 | 53.42 | 12.67 | 314.22 |
| Cukry [g] | 29.58 | 11.51 | 16.82 | 0.66 | 10.94 | 69.54 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 6.79 | 14.37 | 0.36 | 3.63 | 1.08 | 26.24 |
| Sól [g] | 2.8 | 0.94 | 0.07 | 4.87 | 0 | 7.83 |

Wartość odżywcza na dzień: 15 (Poniedziałek), 2025-04-28

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 736.3 | 767.4 | 77.7 | 620.6 | 24.2 | 2226.5 |
| Białko [g] | 32.1 | 23.4 | 12.4 | 26.9 | 1 | 96 |
| Tłuszcz [g] | 30.8 | 17.6 | 0 | 29 | 0.2 | 77.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 12.8 | 7.7 | 0 | 16.2 | 0 | 36.9 |
| Węglowodany ogółem [g] | 85.54 | 131.52 | 7.02 | 64.91 | 5.13 | 294.12 |
| Cukry [g] | 14.96 | 66.13 | 7.02 | 7.36 | 3.51 | 98.98 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 6.14 | 5.73 | 0 | 4.25 | 1.48 | 17.61 |
| Sól [g] | 2.47 | 3.18 | 0.15 | 3.05 | 0.72 | 8.63 |

Wartość odżywcza na dzień: 16 (Wtorek), 2025-04-29

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 632.2 | 946.6 | 105 | 517.2 | 81.6 | 2282.8 |
| Białko [g] | 21.1 | 35.2 | 1 | 25 | 4.9 | 87.5 |
| Tłuszcz [g] | 25.7 | 29.7 | 0.3 | 21.8 | 2 | 79.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 12 | 9.2 | 0.1 | 11.5 | 1.1 | 34.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 82.15 | 138.51 | 25.38 | 57.15 | 11.06 | 314.28 |
| Cukry [g] | 24.83 | 25.78 | 20.73 | 4.96 | 7.42 | 83.74 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 6.34 | 7.87 | 1.83 | 4.28 | 0.4 | 20.74 |
| Sól [g] | 4.1 | 1.67 | 0 | 2.16 | 0.17 | 7.3 |

Wartość odżywcza na dzień: 17 (Środa), 2025-04-30

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 893.6 | 717.1 | 0 | 545.8 | 64 | 2220.7 |
| Białko [g] | 35.7 | 28.5 | 0 | 25.7 | 0.4 | 90.5 |
| Tłuszcz [g] | 42.3 | 32.9 | 0 | 25.4 | 0.1 | 100.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.7 | 5.5 | 0 | 15.4 | 0 | 40.7 |
| Węglowodany ogółem [g] | 94.96 | 78.52 | 0 | 55.62 | 15.84 | 244.94 |
| Cukry [g] | 21.68 | 21.5 | 0 | 3.32 | 13.68 | 60.19 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 5.19 | 3.99 | 0 | 4.26 | 1.35 | 14.8 |
| Sól [g] | 4.45 | 2.53 | 0.23 | 2.48 | 0 | 8.74 |

Wartość odżywcza na dzień: 18 (Czwartek), 2025-05-01

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 695.4 | 824.3 | 24.2 | 453.4 | 63.1 | 2060.7 |
| Białko [g] | 32.4 | 44.8 | 1 | 13 | 1.2 | 92.7 |
| Tłuszcz [g] | 28.1 | 20.5 | 0.2 | 20.9 | 0.2 | 70.1 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 14.5 | 5.9 | 0 | 9.2 | 0 | 29.8 |
| Węglowodany ogółem [g] | 82.04 | 118.5 | 5.13 | 54.98 | 15.25 | 275.92 |
| Cukry [g] | 27.4 | 27.35 | 3.51 | 0.94 | 11.74 | 70.95 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 7.88 | 7.26 | 1.48 | 3.63 | 2.56 | 22.83 |
| Sól [g] | 2.45 | 2.29 | 0.72 | 3.81 | 0.01 | 8.36 |

Wartość odżywcza na dzień: 19 (Piątek), 2025-05-02

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 739.5 | 752.3 | 111.8 | 531.1 | 105 | 2239.9 |
| Białko [g] | 33.4 | 31.8 | 3.3 | 20.3 | 1 | 90 |
| Tłuszcz [g] | 22.9 | 22.7 | 1.5 | 26.4 | 0.3 | 74 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 13 | 4.5 | 0.5 | 16.8 | 0.1 | 35.1 |
| Węglowodany ogółem [g] | 102.75 | 114.17 | 21.18 | 54.65 | 25.38 | 318.14 |
| Cukry [g] | 32.36 | 13.02 | 5.32 | 2.66 | 20.73 | 74.11 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 5.94 | 18.48 | 0 | 3.63 | 1.83 | 29.89 |
| Sól [g] | 1.59 | 2.82 | 0.21 | 2.55 | 0 | 6.46 |

Wartość odżywcza na dzień: 20 (Sobota), 2025-05-03

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** |  **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 674.8 | 747.4 | 66.9 | 707.6 | 81 | 2277.9 |
| Białko [g] | 32.8 | 27.3 | 0.5 | 24.6 | 5.8 | 91.1 |
| Tłuszcz [g] | 31.7 | 25.3 | 0.5 | 38.2 | 2.7 | 98.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 18.5 | 4.7 | 0 | 10.7 | 1.6 | 35.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 66.47 | 107.51 | 16.33 | 69.95 | 8.37 | 268.64 |
| Cukry [g] | 13.9 | 10.31 | 13.09 | 2.23 | 5.67 | 45.22 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 4.27 | 10.3 | 2.7 | 7.42 | 0 | 24.71 |
| Sól [g] | 2.22 | 1.13 | 0 | 2.96 | 0.23 | 5.91 |

Wartość odżywcza na dzień: 21 (Niedziela), 2025-05-04

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 650.9 | 971.3 | 152.3 | 593.7 | 51.2 | 2419.6 |
| Białko [g] | 25.5 | 64.6 | 3.8 | 25.9 | 0.3 | 120.3 |
| Tłuszcz [g] | 31.3 | 22.7 | 1.8 | 31.5 | 0.1 | 87.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 18 | 7.4 | 0.5 | 17.4 | 0 | 43.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 68.75 | 134.66 | 30.19 | 53.31 | 12.67 | 299.6 |
| Cukry [g] | 15.49 | 24 | 16.82 | 0.55 | 10.94 | 67.82 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 3.96 | 15.35 | 0.36 | 3.63 | 1.08 | 24.39 |
| Sól [g] | 2.86 | 0.99 | 0.07 | 4.5 | 0 | 7.59 |

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-04-14

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 724.8 | 736.5 | 105 | 447.8 | 24.2 | 2038.6 |
| Białko [g] | 33.5 | 23 | 1 | 17.4 | 1 | 76.2 |
| Tłuszcz [g] | 19.1 | 9.4 | 0.3 | 23.6 | 0.2 | 52.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10.4 | 3.5 | 0.1 | 14.3 | 0 | 28.5 |
| Węglowodany ogółem [g] | 106.31 | 144.31 | 25.38 | 41.97 | 5.13 | 323.11 |
| Cukry [g] | 32.31 | 26.13 | 20.73 | 8.19 | 3.51 | 90.9 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 3.67 | 9.06 | 1.83 | 1.26 | 1.48 | 17.32 |
| Sól [g] | 1.61 | 0.41 | 0 | 2.08 | 0.72 | 4.36 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-04-15

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 607.6 | 615.6 | 96.1 | 523 | 81 | 1923.5 |
| Białko [g] | 31.6 | 40 | 0.6 | 18 | 5.8 | 96.2 |
| Tłuszcz [g] | 16.1 | 5.2 | 0.2 | 23.1 | 2.7 | 47.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 8.9 | 2.3 | 0 | 12.5 | 1.6 | 25.5 |
| Węglowodany ogółem [g] | 85.87 | 105.87 | 23.76 | 61.09 | 8.37 | 284.96 |
| Cukry [g] | 18.19 | 28.36 | 20.52 | 6.21 | 5.67 | 78.96 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 3.76 | 7.74 | 2.02 | 1.09 | 0 | 14.62 |
| Sól [g] | 2.52 | 0.62 | 0 | 2.56 | 0.23 | 5.36 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-04-16

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 767.5 | 636.6 | 65.9 | 514.8 | 0 | 1984.9 |
| Białko [g] | 34.4 | 39.8 | 0.5 | 19.1 | 0 | 93.9 |
| Tłuszcz [g] | 20.1 | 7 | 0.5 | 22.9 | 0 | 50.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 9.9 | 3.1 | 0 | 14.3 | 0 | 27.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 113.6 | 83.64 | 16.07 | 58.44 | 0 | 271.77 |
| Cukry [g] | 34.09 | 20.61 | 3.05 | 3.88 | 0 | 61.64 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 3.06 | 10.22 | 2.65 | 1.09 | 0 | 17.03 |
| Sól [g] | 2.67 | 0.78 | 0 | 2.27 | 0.23 | 5.37 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-04-17

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** |  **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 678.7 | 583.8 | 152.6 | 510.1 | 105 | 2030.4 |
| Białko [g] | 32.4 | 39.9 | 6.9 | 22.8 | 1 | 103.3 |
| Tłuszcz [g] | 24.3 | 5.2 | 7 | 12.5 | 0.3 | 49.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 11.9 | 1.7 | 3.2 | 7.2 | 0.1 | 24.3 |
| Węglowodany ogółem [g] | 84.4 | 97.69 | 15.33 | 77.21 | 25.38 | 300.02 |
| Cukry [g] | 17.9 | 13.81 | 7.44 | 22.05 | 20.73 | 81.95 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 4.09 | 7.05 | 0.24 | 1.45 | 1.83 | 14.67 |
| Sól [g] | 2.47 | 0.27 | 0.19 | 1.35 | 0 | 3.86 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-04-18

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 737.4 | 941.9 | 65.9 | 446.1 | 105 | 2296.5 |
| Białko [g] | 32.7 | 28 | 0.5 | 22.7 | 1 | 85.1 |
| Tłuszcz [g] | 28.2 | 35.6 | 0.5 | 12.9 | 0.3 | 77.7 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 11.2 | 22.5 | 0 | 7.2 | 0.1 | 41.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 89.54 | 132.43 | 16.07 | 60.11 | 25.38 | 323.55 |
| Cukry [g] | 16.11 | 27.38 | 3.05 | 5.29 | 20.73 | 72.58 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.97 | 10.39 | 2.65 | 1.1 | 1.83 | 18.96 |
| Sól [g] | 1.9 | 0.95 | 0 | 1.42 | 0 | 3.86 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-04-19

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 836.5 | 707 | 152.3 | 408 | 68.4 | 2172.5 |
| Białko [g] | 30.4 | 43.5 | 3.8 | 20.3 | 1.8 | 100 |
| Tłuszcz [g] | 44 | 15.8 | 1.8 | 9.3 | 0.8 | 71.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.8 | 5.5 | 0.5 | 5.2 | 0.3 | 31.4 |
| Węglowodany ogółem [g] | 81.56 | 102.34 | 30.19 | 61.95 | 13.5 | 289.55 |
| Cukry [g] | 14.82 | 14.42 | 16.82 | 3.91 | 10.8 | 60.79 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 3.96 | 9.46 | 0.36 | 2.83 | 0 | 16.63 |
| Sól [g] | 2.52 | 0.42 | 0.07 | 1.33 | 0.03 | 3.94 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-04-20

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 598 | 1065.1 | 65.9 | 464.7 | 0 | 2193.8 |
| Białko [g] | 32.1 | 62.8 | 0.5 | 19.3 | 0 | 114.9 |
| Tłuszcz [g] | 21.6 | 38 | 0.5 | 16.9 | 0 | 77.2 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10.3 | 8 | 0 | 10.3 | 0 | 28.7 |
| Węglowodany ogółem [g] | 69.19 | 125.67 | 16.07 | 58.95 | 0 | 269.9 |
| Cukry [g] | 14.42 | 15.46 | 3.05 | 4.76 | 0 | 37.7 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 1.32 | 15.85 | 2.65 | 0.55 | 0 | 20.38 |
| Sól [g] | 2.41 | 0.98 | 0 | 2.63 | 0.23 | 5.64 |

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2025-04-21

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 757.5 | 658.3 | 105 | 526.5 | 49.2 | 2096.7 |
| Białko [g] | 33 | 43.9 | 1 | 22.2 | 1.1 | 101.4 |
| Tłuszcz [g] | 24.5 | 14.8 | 0.3 | 22.9 | 0.3 | 62.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 11.7 | 3.9 | 0.1 | 8.2 | 0 | 24.1 |
| Węglowodany ogółem [g] | 103.6 | 89.89 | 25.38 | 58.39 | 10.73 | 288.01 |
| Cukry [g] | 17.96 | 29.42 | 20.73 | 3.53 | 0.18 | 71.84 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 5.07 | 5.39 | 1.83 | 1.1 | 0.44 | 13.86 |
| Sól [g] | 2.43 | 2.46 | 0 | 2.33 | 0 | 6.51 |

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2025-04-22

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 586.1 | 790.8 | 65.9 | 501 | 32.4 | 1976.3 |
| Białko [g] | 25.6 | 31.8 | 0.5 | 25.1 | 1.4 | 84.5 |
| Tłuszcz [g] | 23.3 | 8.2 | 0.5 | 18.1 | 0.3 | 50.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 11.2 | 4.2 | 0 | 8.9 | 0 | 24.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 68.93 | 99.19 | 16.07 | 59.92 | 6.84 | 250.97 |
| Cukry [g] | 14.29 | 19.31 | 3.05 | 5.04 | 4.68 | 46.39 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 1.11 | 3.92 | 2.65 | 1.12 | 1.98 | 10.79 |
| Sól [g] | 2.82 | 0.25 | 0 | 2.18 | 0.96 | 5.61 |

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2025-04-23

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 659.8 | 850.4 | 152.6 | 391.4 | 51.2 | 2105.6 |
| Białko [g] | 34.8 | 41.3 | 6.9 | 18.5 | 0.3 | 102 |
| Tłuszcz [g] | 18.6 | 35 | 7 | 9.9 | 0.1 | 70.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10 | 12.4 | 3.2 | 5.4 | 0 | 31.3 |
| Węglowodany ogółem [g] | 89.28 | 99.17 | 15.33 | 57.59 | 12.67 | 274.05 |
| Cukry [g] | 15.26 | 28.35 | 7.44 | 3.15 | 10.94 | 65.15 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.09 | 13.61 | 0.24 | 1.09 | 1.08 | 18.12 |
| Sól [g] | 2.21 | 0.9 | 0.19 | 2.18 | 0 | 4.95 |

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2025-04-24

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 601.7 | 580.5 | 81 | 544.2 | 105 | 1912.6 |
| Białko [g] | 30.8 | 17.5 | 5.8 | 20.1 | 1 | 75.4 |
| Tłuszcz [g] | 15.5 | 19.4 | 2.7 | 25.6 | 0.3 | 63.7 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 8.9 | 3.6 | 1.6 | 15.3 | 0.1 | 29.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 84.96 | 83.94 | 8.37 | 58.73 | 25.38 | 261.39 |
| Cukry [g] | 30.53 | 35.2 | 5.67 | 4.1 | 20.73 | 96.25 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 0.93 | 0.34 | 0 | 1.09 | 1.83 | 4.2 |
| Sól [g] | 2.5 | 0.84 | 0.23 | 2.4 | 0 | 5.4 |

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2025-04-25

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 696.3 | 529 | 223.6 | 451 | 0 | 1900 |
| Białko [g] | 30.8 | 28.9 | 6.7 | 22.2 | 0 | 88.7 |
| Tłuszcz [g] | 23.8 | 7.7 | 3 | 14.7 | 0 | 49.4 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 13.9 | 3.7 | 1.1 | 7 | 0 | 25.9 |
| Węglowodany ogółem [g] | 91.04 | 89.02 | 42.37 | 57.89 | 0 | 280.33 |
| Cukry [g] | 16.83 | 15.62 | 10.65 | 3.11 | 0 | 46.22 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.95 | 6.38 | 0 | 1.09 | 0 | 10.43 |
| Sól [g] | 2.97 | 0.31 | 0.42 | 2.08 | 0.23 | 5.43 |

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2025-04-26

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 541.7 | 860.3 | 105 | 478.3 | 81.6 | 2067.2 |
| Białko [g] | 31.1 | 38.2 | 1 | 21.9 | 4.9 | 97.4 |
| Tłuszcz [g] | 15.5 | 37.7 | 0.3 | 17.3 | 2 | 73 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 8.9 | 11.8 | 0.1 | 8.5 | 1.1 | 30.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 69.79 | 95.47 | 25.38 | 59.23 | 11.06 | 260.95 |
| Cukry [g] | 15.14 | 16.71 | 20.73 | 4.5 | 7.42 | 64.51 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 1.11 | 7.33 | 1.83 | 1.09 | 0.4 | 11.78 |
| Sól [g] | 2.51 | 1.13 | 0 | 2.16 | 0.17 | 5.4 |

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2025-04-27

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 692.5 | 756.7 | 152.3 | 536.1 | 51.2 | 2189 |
| Białko [g] | 25.6 | 63.2 | 3.8 | 24.4 | 0.3 | 117.5 |
| Tłuszcz [g] | 27.9 | 22.9 | 1.8 | 22.9 | 0.1 | 75.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 15.3 | 7.5 | 0.5 | 14.4 | 0 | 37.9 |
| Węglowodany ogółem [g] | 86.16 | 133.3 | 30.19 | 58.5 | 12.67 | 320.84 |
| Cukry [g] | 18.81 | 20.64 | 16.82 | 3.94 | 10.94 | 71.17 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 3.22 | 17.89 | 0.36 | 1.09 | 1.08 | 23.65 |
| Sól [g] | 2.83 | 1.14 | 0.07 | 3.06 | 0 | 6.4 |

Wartość odżywcza na dzień: 15 (Poniedziałek), 2025-04-28

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 719.2 | 688.7 | 77.7 | 449.5 | 24.2 | 1959.5 |
| Białko [g] | 32.2 | 12.7 | 12.4 | 19.6 | 1 | 78 |
| Tłuszcz [g] | 27 | 9.2 | 0 | 11.2 | 0.2 | 47.7 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10.4 | 4.2 | 0 | 5.7 | 0 | 20.5 |
| Węglowodany ogółem [g] | 88.26 | 115.28 | 7.02 | 67.95 | 5.13 | 283.66 |
| Cukry [g] | 15.01 | 64.87 | 7.02 | 7.65 | 3.51 | 98.07 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.97 | 3.06 | 0 | 1.26 | 1.48 | 8.78 |
| Sól [g] | 2.49 | 1.28 | 0.15 | 2.29 | 0.72 | 6.24 |

Wartość odżywcza na dzień: 16 (Wtorek), 2025-04-29

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 606.8 | 866.2 | 105 | 500.2 | 81.6 | 2160 |
| Białko [g] | 31.7 | 33.9 | 1 | 25.1 | 4.9 | 96.9 |
| Tłuszcz [g] | 16 | 21.2 | 0.3 | 18 | 2 | 57.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 9 | 7.7 | 0.1 | 9 | 1.1 | 27.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 85.86 | 141.43 | 25.38 | 59.89 | 11.06 | 323.64 |
| Cukry [g] | 18.18 | 20.59 | 20.73 | 5.04 | 7.42 | 71.97 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 3.76 | 13.17 | 1.83 | 1.11 | 0.4 | 20.3 |
| Sól [g] | 2.52 | 0.53 | 0 | 2.18 | 0.17 | 4.88 |

Wartość odżywcza na dzień: 17 (Środa), 2025-04-30

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 692.8 | 735.9 | 0 | 434.8 | 64 | 1927.7 |
| Białko [g] | 26.3 | 34.2 | 0 | 20 | 0.4 | 81 |
| Tłuszcz [g] | 19.8 | 27.4 | 0 | 13.8 | 0.1 | 61.3 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 9.9 | 5.3 | 0 | 7 | 0 | 22.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 104.22 | 64.9 | 0 | 58.02 | 15.84 | 242.99 |
| Cukry [g] | 16.32 | 12.62 | 0 | 3.45 | 13.68 | 46.08 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 3.88 | 3.89 | 0 | 1.09 | 1.35 | 10.22 |
| Sól [g] | 1.74 | 0.58 | 0.23 | 2.38 | 0 | 4.46 |

Wartość odżywcza na dzień: 18 (Czwartek), 2025-05-01

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 677.9 | 663.7 | 24.2 | 428.6 | 105 | 1899.6 |
| Białko [g] | 32.4 | 45.4 | 1 | 23.6 | 1 | 103.7 |
| Tłuszcz [g] | 24.2 | 8.6 | 0.2 | 11.1 | 0.3 | 44.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 12 | 3.4 | 0 | 6.3 | 0.1 | 22 |
| Węglowodany ogółem [g] | 84.39 | 107.61 | 5.13 | 58.94 | 25.38 | 281.47 |
| Cukry [g] | 17.88 | 14.12 | 3.51 | 4.32 | 20.73 | 60.57 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 4.09 | 13.13 | 1.48 | 1.09 | 1.83 | 21.64 |
| Sól [g] | 2.47 | 0.48 | 0.72 | 2.24 | 0 | 5.33 |

Wartość odżywcza na dzień: 19 (Piątek), 2025-05-02

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 722.6 | 722.6 | 111.8 | 518.7 | 105 | 2180.9 |
| Białko [g] | 33.4 | 39.8 | 3.3 | 20.6 | 1 | 98.3 |
| Tłuszcz [g] | 19.1 | 14.5 | 1.5 | 22.7 | 0.3 | 58.3 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10.5 | 5.7 | 0.5 | 14.4 | 0.1 | 31.4 |
| Węglowodany ogółem [g] | 105.49 | 118.32 | 21.18 | 58.47 | 25.38 | 328.86 |
| Cukry [g] | 32.43 | 17.01 | 5.32 | 3.9 | 20.73 | 79.42 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.77 | 20.64 | 0 | 1.09 | 1.83 | 26.34 |
| Sól [g] | 1.61 | 1.17 | 0.21 | 2.59 | 0 | 5.03 |

Wartość odżywcza na dzień: 20 (Sobota), 2025-05-03

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 672.5 | 666.2 | 65.9 | 690.6 | 81 | 2176.4 |
| Białko [g] | 27.2 | 23.3 | 0.5 | 24.6 | 5.8 | 81.6 |
| Tłuszcz [g] | 31.9 | 18.3 | 0.5 | 34.4 | 2.7 | 87.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 18.5 | 3.2 | 0 | 8.3 | 1.6 | 31.7 |
| Węglowodany ogółem [g] | 69.57 | 133.14 | 16.07 | 72.69 | 8.37 | 299.85 |
| Cukry [g] | 14.65 | 13.75 | 3.05 | 2.31 | 5.67 | 39.44 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 1.11 | 12.48 | 2.65 | 4.25 | 0 | 20.5 |
| Sól [g] | 2.14 | 0.54 | 0 | 2.99 | 0.23 | 5.33 |

Wartość odżywcza na dzień: 21 (Niedziela), 2025-05-04

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 636.2 | 771.3 | 152.3 | 423.1 | 51.2 | 2134.3 |
| Białko [g] | 25.6 | 64.6 | 3.8 | 22.1 | 0.3 | 116.6 |
| Tłuszcz [g] | 27.5 | 22.7 | 1.8 | 11.2 | 0.1 | 63.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 15.5 | 7.4 | 0.5 | 6.4 | 0 | 30.1 |
| Węglowodany ogółem [g] | 72.03 | 134.66 | 30.19 | 58.9 | 12.67 | 308.46 |
| Cukry [g] | 16.15 | 24 | 16.82 | 4.26 | 10.94 | 72.19 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 1.11 | 15.35 | 0.36 | 1.09 | 1.08 | 19 |
| Sól [g] | 2.9 | 0.99 | 0.07 | 1.92 | 0 | 5.3 |

DIETA CUKRZYCOWA

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-04-14

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 677.3 | 733.7 | 105 | 630 | 24.2 | 176.5 | 2347 |
| Białko [g] | 32.1 | 43.8 | 1 | 20.6 | 1 | 5.1 | 104 |
| Tłuszcz [g] | 26.5 | 19.2 | 0.3 | 36.1 | 0.2 | 10.4 | 93 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 13 | 8.1 | 0.1 | 19.9 | 0 | 5.9 | 47.3 |
| Węglowodany ogółem [g] | 78.65 | 99.88 | 25.38 | 59.33 | 5.13 | 16.72 | 285.1 |
| Cukry [g] | 16.51 | 16.03 | 20.73 | 3.36 | 3.51 | 0.72 | 60.89 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.64 | 7.28 | 1.83 | 7.54 | 1.48 | 2.69 | 23.47 |
| Sól [g] | 1.8 | 1.94 | 0 | 2.62 | 0.72 | 0.71 | 7.03 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-04-15

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 636.7 | 609.6 | 96.1 | 523.9 | 81 | 195.2 | 2142.7 |
| Białko [g] | 25 | 40.3 | 0.6 | 17.8 | 5.8 | 6.3 | 96.1 |
| Tłuszcz [g] | 25.6 | 6.2 | 0.2 | 27.2 | 2.7 | 11.7 | 73.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 12.7 | 2.9 | 0 | 15 | 1.6 | 7.4 | 39.8 |
| Węglowodany ogółem [g] | 81.29 | 101.83 | 23.76 | 55.58 | 8.37 | 17.29 | 288.13 |
| Cukry [g] | 24.38 | 24.32 | 20.52 | 6.04 | 5.67 | 1.49 | 82.45 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 9.73 | 7.74 | 2.02 | 7.42 | 0 | 2.55 | 29.48 |
| Sól [g] | 4.09 | 0.63 | 0 | 2.51 | 0.23 | 0.57 | 7.26 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-04-16

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 629 | 744.5 | 66.9 | 501.7 | 0 | 157.9 | 2100.2 |
| Białko [g] | 29.1 | 51 | 0.5 | 24.2 | 0 | 5.8 | 110.7 |
| Tłuszcz [g] | 38.5 | 31.4 | 0.5 | 23.3 | 0 | 8.1 | 102 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 17.3 | 15.5 | 0 | 14 | 0 | 5 | 52 |
| Węglowodany ogółem [g] | 95.71 | 121.03 | 16.33 | 52.36 | 0 | 16.61 | 302.05 |
| Cukry [g] | 21.42 | 23.57 | 13.09 | 3.25 | 0 | 0.66 | 62.01 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 8.45 | 13.55 | 2.7 | 7.42 | 0 | 2.69 | 34.82 |
| Sól [g] | 3.3 | 2.3 | 0 | 2.34 | 0.23 | 0.74 | 8.03 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-04-17

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 677.6 | 629.7 | 152.6 | 436.9 | 105 | 190.4 | 2192.4 |
| Białko [g] | 32.8 | 41.9 | 6.9 | 12.9 | 1 | 6.2 | 102 |
| Tłuszcz [g] | 27.4 | 5.5 | 7 | 21 | 0.3 | 11.6 | 73.1 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 14.1 | 1.8 | 3.2 | 9.2 | 0.1 | 7.3 | 36 |
| Węglowodany ogółem [g] | 79.83 | 107.48 | 15.33 | 52.21 | 25.38 | 16.29 | 296.54 |
| Cukry [g] | 27.05 | 11.1 | 7.44 | 0.84 | 20.73 | 0.66 | 67.85 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10.22 | 8.89 | 0.24 | 6.79 | 1.83 | 2.15 | 30.14 |
| Sól [g] | 2.46 | 0.3 | 0.19 | 3.79 | 0 | 0.57 | 6.6 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-04-18

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 815.1 | 418.3 | 66.9 | 444.2 | 48.1 | 166.4 | 1959.3 |
| Białko [g] | 34.7 | 28.8 | 0.5 | 22.5 | 0.7 | 5.5 | 93 |
| Tłuszcz [g] | 40.2 | 6.2 | 0.5 | 16.9 | 0.4 | 8.7 | 73.1 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 18.9 | 2.8 | 0 | 9.6 | 0 | 5.4 | 37 |
| Węglowodany ogółem [g] | 82.99 | 66.91 | 16.33 | 54.19 | 11.25 | 17.68 | 249.38 |
| Cukry [g] | 15.08 | 13.76 | 13.09 | 4.09 | 7.37 | 1.82 | 55.24 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 9.3 | 10.46 | 2.7 | 7.71 | 1.7 | 2.55 | 34.43 |
| Sól [g] | 2.33 | 1.33 | 0 | 1.37 | 0 | 0.4 | 4.9 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-04-19

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 822.7 | 808.7 | 65.6 | 408.9 | 68.4 | 162.9 | 2337.6 |
| Białko [g] | 35.9 | 47.4 | 1.4 | 20.1 | 1.8 | 5.4 | 112.2 |
| Tłuszcz [g] | 44 | 28.5 | 0.4 | 13.4 | 0.8 | 8.6 | 95.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.7 | 8.8 | 0 | 7.6 | 0.3 | 5.4 | 42.1 |
| Węglowodany ogółem [g] | 75.69 | 93.94 | 14.31 | 56.44 | 13.5 | 17 | 270.9 |
| Cukry [g] | 13.97 | 18.51 | 0.25 | 3.75 | 10.8 | 1.33 | 48.63 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10.3 | 7.01 | 0.59 | 9.17 | 0 | 2.33 | 29.43 |
| Sól [g] | 2.57 | 3.72 | 0 | 1.28 | 0.03 | 0.4 | 7.22 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-04-20

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 596.2 | 753.5 | 63.1 | 551 | 0 | 191.8 | 2155.8 |
| Białko [g] | 31.9 | 60.1 | 1.2 | 19 | 0 | 6.2 | 118.6 |
| Tłuszcz [g] | 25.6 | 46.8 | 0.2 | 30.1 | 0 | 11.6 | 114.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 12.8 | 8.6 | 0 | 15.9 | 0 | 7.3 | 44.8 |
| Węglowodany ogółem [g] | 63.27 | 128.38 | 15.25 | 54.5 | 0 | 16.61 | 278.03 |
| Cukry [g] | 13.22 | 20.87 | 11.74 | 5.34 | 0 | 1.01 | 52.19 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 7.92 | 11.35 | 2.56 | 7.24 | 0 | 2.33 | 31.43 |
| Sól [g] | 2.35 | 2.82 | 0.01 | 2.67 | 0.23 | 0.58 | 7.81 |

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2025-04-21

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 601.3 | 782.7 | 105 | 527 | 49.2 | 156 | 2221.6 |
| Białko [g] | 37.2 | 32.2 | 1 | 22 | 1.1 | 5.8 | 99.5 |
| Tłuszcz [g] | 45.3 | 38.9 | 0.3 | 26.9 | 0.3 | 8.1 | 119.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.9 | 11.7 | 0.1 | 10.7 | 0 | 5 | 47.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 91.1 | 78.46 | 25.38 | 52.88 | 10.73 | 15.94 | 274.51 |
| Cukry [g] | 20.88 | 20.99 | 20.73 | 3.36 | 0.18 | 0.17 | 66.33 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10.16 | 5.29 | 1.83 | 7.44 | 0.44 | 2.15 | 27.33 |
| Sól [g] | 4.36 | 2.38 | 0 | 2.28 | 0 | 1.25 | 9.26 |

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2025-04-22

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 684.4 | 532 | 66.9 | 497.3 | 32.4 | 172.7 | 1985.8 |
| Białko [g] | 30.1 | 30.8 | 0.5 | 24.7 | 1.4 | 3.9 | 91.7 |
| Tłuszcz [g] | 37.1 | 12.4 | 0.5 | 22 | 0.3 | 10.1 | 82.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19 | 5.4 | 0 | 11.4 | 0 | 5.4 | 41.4 |
| Węglowodany ogółem [g] | 57.89 | 78.74 | 16.33 | 53.34 | 6.84 | 17.72 | 230.87 |
| Cukry [g] | 14.49 | 11.07 | 13.09 | 3.71 | 4.68 | 1.49 | 48.55 |
| Sól [g] | 3.1 | 1 | 0 | 2.12 | 0.96 | 0.59 | 7.01 |

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2025-04-23

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 671.9 | 760.9 | 152.6 | 436.9 | 51.2 | 191.8 | 2265.4 |
| Białko [g] | 35.7 | 42.6 | 6.9 | 12.9 | 0.3 | 6.2 | 104.9 |
| Tłuszcz [g] | 21.9 | 46.8 | 7 | 21 | 0.1 | 11.6 | 108.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 12.3 | 14.7 | 3.2 | 9.2 | 0 | 7.3 | 47.1 |
| Węglowodany ogółem [g] | 87.38 | 95.62 | 15.33 | 52.21 | 12.67 | 16.61 | 279.84 |
| Cukry [g] | 16.42 | 30.12 | 7.44 | 0.84 | 10.94 | 1.01 | 66.8 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 9.05 | 7 | 0.24 | 6.79 | 1.08 | 2.33 | 26.52 |
| Sól [g] | 2.21 | 2.4 | 0.19 | 3.79 | 0 | 0.58 | 8.27 |

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2025-04-24

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 570.4 | 688.1 | 81 | 581.6 | 105 | 157.9 | 2284.2 |
| Białko [g] | 26.7 | 41.4 | 5.8 | 25.1 | 1 | 5.8 | 106 |
| Tłuszcz [g] | 38.1 | 33.3 | 2.7 | 32.1 | 0.3 | 8.1 | 114.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 17 | 8.1 | 1.6 | 17.1 | 0.1 | 5 | 49.1 |
| Węglowodany ogółem [g] | 84.75 | 110.56 | 8.37 | 51.24 | 25.38 | 16.61 | 296.93 |
| Cukry [g] | 29.1 | 39.5 | 5.67 | 2.05 | 20.73 | 0.66 | 97.72 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 9.69 | 10.05 | 0 | 6.79 | 1.83 | 2.69 | 31.07 |
| Sól [g] | 3.31 | 2.21 | 0.23 | 2.74 | 0 | 0.74 | 8.33 |

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2025-04-25

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 622.3 | 577.1 | 65.6 | 672.7 | 0 | 190.4 | 2128.3 |
| Białko [g] | 30.7 | 23.8 | 1.4 | 25 | 0 | 19.9 | 101.1 |
| Tłuszcz [g] | 20.3 | 16.3 | 0.4 | 41.6 | 0 | 9 | 87.7 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 11.4 | 2.6 | 0 | 16.6 | 0 | 5.4 | 36.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 83.48 | 88.11 | 14.31 | 53.15 | 0 | 7.52 | 246.58 |
| Cukry [g] | 14.07 | 4.08 | 0.25 | 3.6 | 0 | 6.98 | 29 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 8.66 | 8.9 | 0.59 | 7.42 | 0 | 0.51 | 26.1 |
| Sól [g] | 4.66 | 2.05 | 0 | 2.06 | 0.23 | 1.4 | 9.38 |

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2025-04-26

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 542.6 | 580.4 | 105 | 526.5 | 81 | 190.4 | 2026.2 |
| Białko [g] | 30.9 | 21.5 | 1 | 20.9 | 5.8 | 6.2 | 86.5 |
| Tłuszcz [g] | 19.6 | 19.4 | 0.3 | 25.1 | 2.7 | 11.6 | 78.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 11.3 | 4.6 | 0.1 | 15 | 1.6 | 7.3 | 40.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 64.28 | 84.26 | 25.38 | 58.4 | 8.37 | 16.29 | 257 |
| Cukry [g] | 14.98 | 11.06 | 20.73 | 4.34 | 5.67 | 0.66 | 57.45 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 7.44 | 8.88 | 1.83 | 8.67 | 0 | 2.15 | 28.98 |
| Sól [g] | 2.46 | 2.14 | 0 | 2.53 | 0.23 | 0.57 | 7.17 |

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2025-04-27

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 699.8 | 748.4 | 69.2 | 514.8 | 51.2 | 158.5 | 2242.1 |
| Białko [g] | 25.7 | 60.7 | 1.4 | 30 | 0.3 | 4.1 | 122.4 |
| Tłuszcz [g] | 32 | 35.5 | 1.2 | 22.8 | 0.1 | 9 | 100.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 17.8 | 7.8 | 0.2 | 14.4 | 0 | 5.3 | 45.7 |
| Węglowodany ogółem [g] | 82.03 | 128.63 | 13.14 | 50.65 | 12.67 | 16.25 | 303.38 |
| Cukry [g] | 29.48 | 7.02 | 6.48 | 0.56 | 10.94 | 0.55 | 55.05 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 9.96 | 14.37 | 0.23 | 6.79 | 1.08 | 2.15 | 34.6 |
| Sól [g] | 2.78 | 0.94 | 0.07 | 4.85 | 0 | 0.42 | 8.17 |

Wartość odżywcza na dzień: 15 (Poniedziałek), 2025-04-28

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 519.8 | 789.9 | 77.7 | 604.1 | 24.2 | 161.6 | 2177.6 |
| Białko [g] | 32 | 58.9 | 12.4 | 26.8 | 1 | 5.3 | 136.8 |
| Tłuszcz [g] | 31 | 15.2 | 0 | 29.2 | 0.2 | 8.6 | 84.3 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 12.8 | 5.9 | 0 | 16.2 | 0 | 5.4 | 40.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 82.77 | 110.15 | 7.02 | 62.13 | 5.13 | 16.68 | 283.9 |
| Cukry [g] | 14.86 | 24.42 | 7.02 | 7.26 | 3.51 | 0.98 | 58.06 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 9.3 | 11.92 | 0 | 7.42 | 1.48 | 2.15 | 32.29 |
| Sól [g] | 2.45 | 2.5 | 0.15 | 3.03 | 0.72 | 0.39 | 8.33 |

Wartość odżywcza na dzień: 16 (Wtorek), 2025-04-29

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 615.7 | 728.6 | 105 | 500.7 | 81.6 | 191.5 | 2223.4 |
| Białko [g] | 21 | 35.2 | 1 | 24.9 | 4.9 | 6.2 | 93.6 |
| Tłuszcz [g] | 25.8 | 29.7 | 0.3 | 22 | 2 | 11.6 | 91.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 12 | 9.2 | 0.1 | 11.5 | 1.1 | 7.3 | 41.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 79.38 | 134.02 | 25.38 | 54.38 | 11.06 | 16.69 | 320.94 |
| Cukry [g] | 24.73 | 21.28 | 20.73 | 4.87 | 7.42 | 0.74 | 79.79 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 9.51 | 7.87 | 1.83 | 7.45 | 0.4 | 2.69 | 29.77 |
| Sól [g] | 4.07 | 1.67 | 0 | 2.13 | 0.17 | 0.58 | 7.78 |

Wartość odżywcza na dzień: 17 (Środa), 2025-04-30

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 877.1 | 699.1 | 0 | 529.3 | 64 | 161.6 | 2331.4 |
| Białko [g] | 35.6 | 28.5 | 0 | 25.6 | 0.4 | 5.8 | 96.2 |
| Tłuszcz [g] | 42.5 | 32.9 | 0 | 25.5 | 0.1 | 8.2 | 109.4 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.7 | 5.5 | 0 | 15.4 | 0 | 5 | 45.9 |
| Węglowodany ogółem [g] | 92.19 | 74.02 | 0 | 52.85 | 15.84 | 17.21 | 252.12 |
| Cukry [g] | 21.58 | 17.01 | 0 | 3.23 | 13.68 | 1.41 | 56.92 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 8.36 | 3.99 | 0 | 7.42 | 1.35 | 2.55 | 23.69 |
| Sól [g] | 4.43 | 2.53 | 0.23 | 2.46 | 0 | 0.73 | 9.36 |

Wartość odżywcza na dzień: 18 (Czwartek), 2025-05-01

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 676.1 | 806.3 | 24.2 | 436.9 | 63.1 | 191.8 | 2198.6 |
| Białko [g] | 32.8 | 44.8 | 1 | 12.9 | 1.2 | 6.2 | 99.2 |
| Tłuszcz [g] | 27.3 | 20.5 | 0.2 | 21 | 0.2 | 11.6 | 81.2 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 14.2 | 5.9 | 0 | 9.2 | 0 | 7.3 | 37 |
| Węglowodany ogółem [g] | 79.78 | 114.01 | 5.13 | 52.21 | 15.25 | 16.61 | 283.01 |
| Cukry [g] | 27.01 | 22.86 | 3.51 | 0.84 | 11.74 | 1.01 | 66.98 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10.2 | 7.26 | 1.48 | 6.79 | 2.56 | 2.33 | 30.65 |
| Sól [g] | 2.46 | 2.29 | 0.72 | 3.79 | 0.01 | 0.58 | 8.88 |

Wartość odżywcza na dzień: 19 (Piątek), 2025-05-02

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 523 | 634.3 | 150.2 | 514.6 | 105 | 180.2 | 2107.7 |
| Białko [g] | 33.3 | 31.8 | 7.2 | 20.2 | 1 | 5.2 | 99 |
| Tłuszcz [g] | 23.1 | 22.7 | 3.9 | 26.6 | 0.3 | 10.5 | 87.4 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 13 | 4.5 | 1.8 | 16.8 | 0.1 | 5.9 | 42.3 |
| Węglowodany ogółem [g] | 99.98 | 109.67 | 21.51 | 51.87 | 25.38 | 17.32 | 325.75 |
| Cukry [g] | 32.26 | 8.53 | 12.15 | 2.56 | 20.73 | 1.48 | 77.73 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 9.11 | 18.48 | 0.23 | 6.79 | 1.83 | 2.55 | 39.01 |
| Sól [g] | 1.56 | 2.82 | 0.31 | 2.52 | 0 | 0.7 | 7.15 |

Wartość odżywcza na dzień: 20 (Sobota), 2025-05-03

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 658.4 | 609.7 | 66.9 | 691.1 | 81 | 156 | 2263.3 |
| Białko [g] | 32.7 | 42.5 | 0.5 | 24.5 | 5.8 | 5.8 | 111.9 |
| Tłuszcz [g] | 31.9 | 40.8 | 0.5 | 38.3 | 2.7 | 8.1 | 122.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 18.5 | 12.7 | 0 | 10.8 | 1.6 | 5 | 48.7 |
| Węglowodany ogółem [g] | 63.7 | 73.14 | 16.33 | 67.18 | 8.37 | 15.94 | 244.67 |
| Cukry [g] | 13.8 | 5.27 | 13.09 | 2.13 | 5.67 | 0.17 | 40.15 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 7.44 | 10.49 | 2.7 | 10.59 | 0 | 2.15 | 33.38 |
| Sól [g] | 2.2 | 1.22 | 0 | 2.94 | 0.23 | 1.25 | 7.08 |

Wartość odżywcza na dzień: 21 (Niedziela), 2025-05-04

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 634.4 | 753.3 | 65.6 | 577.2 | 51.2 | 163.3 | 2245.3 |
| Białko [g] | 25.4 | 64.6 | 1.4 | 25.8 | 0.3 | 4.3 | 122.1 |
| Tłuszcz [g] | 31.4 | 22.7 | 0.4 | 31.6 | 0.1 | 9.1 | 95.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 18 | 7.4 | 0 | 17.5 | 0 | 5.3 | 48.5 |
| Węglowodany ogółem [g] | 65.98 | 130.16 | 14.31 | 50.54 | 12.67 | 17.25 | 290.93 |
| Cukry [g] | 15.39 | 19.51 | 0.25 | 0.45 | 10.94 | 1.39 | 47.95 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 7.13 | 15.35 | 0.59 | 6.79 | 1.08 | 2.55 | 33.51 |
| Sól [g] | 2.84 | 0.99 | 0 | 4.48 | 0 | 0.42 | 7.88 |