**DIETA PODSTAWOWA**

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-05-05

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 743.8 | 723.3 | 68.4 | 672.5 | 24.2 | 2232.5 |
| Białko [g] | 35.1 | 37.3 | 1.8 | 21 | 1 | 96.4 |
| Tłuszcz [g] | 30.8 | 12.7 | 0.8 | 37.2 | 0.2 | 81.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 14.7 | 5.2 | 0.3 | 20.1 | 0 | 40.5 |
| Węglowodany ogółem [g] | 82.55 | 116.97 | 13.5 | 65.32 | 5.13 | 283.48 |
| Cukry [g] | 15.43 | 26.04 | 10.8 | 7.86 | 3.51 | 63.65 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.42 | 4.18 | 0 | 4.25 | 1.48 | 12.35 |
| Sól [g] | 2.59 | 2.16 | 0.03 | 2.76 | 0.72 | 7.45 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-05-06

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 851.1 | 691.2 | 85.4 | 541.3 | 49 | 2218.1 |
| Białko [g] | 34.5 | 52.7 | 4.9 | 18 | 0.8 | 111.2 |
| Tłuszcz [g] | 43.2 | 11.9 | 2 | 27 | 0.1 | 84.4 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.3 | 5.6 | 1.1 | 15.2 | 0 | 41.4 |
| Węglowodany ogółem [g] | 84.24 | 96.99 | 12.01 | 58.46 | 11.34 | 263.05 |
| Cukry [g] | 26.59 | 25.16 | 8.1 | 5.28 | 10.26 | 75.4 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 6.65 | 7.65 | 0.4 | 4.26 | 0.4 | 19.37 |
| Sól [g] | 6.14 | 0.74 | 0.17 | 2.6 | 0 | 8.7 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-05-07

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 746.9 | 771.8 | 105 | 652.7 | 222.5 | 2499.2 |
| Białko [g] | 31.8 | 31.9 | 1 | 26 | 4.6 | 95.6 |
| Tłuszcz [g] | 30.5 | 23.7 | 0.3 | 38 | 13 | 105.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 13.4 | 3.3 | 0.1 | 20.2 | 0.9 | 38 |
| Węglowodany ogółem [g] | 88.94 | 110.23 | 25.38 | 53.46 | 21.6 | 299.63 |
| Cukry [g] | 15.38 | 24.23 | 20.73 | 1.84 | 0.9 | 63.1 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 5.53 | 5.35 | 1.83 | 3.72 | 0 | 16.45 |
| Sól [g] | 1.88 | 4.22 | 0 | 2.95 | 0 | 8.15 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-05-08

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 589 | 857.2 | 62.2 | 621.2 | 48.1 | 2178 |
| Białko [g] | 20.3 | 35.8 | 3.6 | 22.1 | 0.7 | 82.8 |
| Tłuszcz [g] | 25.4 | 42.2 | 2.1 | 31.4 | 0.4 | 101.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 11.8 | 12.6 | 1.2 | 19.1 | 0 | 44.9 |
| Węglowodany ogółem [g] | 71.98 | 85.97 | 7.32 | 64.61 | 11.25 | 241.15 |
| Cukry [g] | 17.82 | 23.47 | 6.1 | 6.86 | 7.37 | 61.64 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 4.53 | 5.02 | 0.6 | 4.48 | 1.7 | 16.34 |
| Sól [g] | 2.33 | 2.32 | 0.1 | 2.77 | 0 | 6.79 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-05-09

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 911.9 | 698.3 | 111.8 | 484.9 | 66.9 | 2274 |
| Białko [g] | 36.2 | 26.2 | 3.3 | 19.3 | 0.5 | 85.7 |
| Tłuszcz [g] | 48.4 | 18.5 | 1.5 | 20.9 | 0.5 | 89.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.7 | 3.8 | 0.5 | 12.8 | 0 | 37 |
| Węglowodany ogółem [g] | 86.21 | 112.52 | 21.18 | 56.75 | 16.33 | 293.01 |
| Cukry [g] | 14.94 | 11.54 | 5.32 | 5.1 | 13.09 | 50.01 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 6.7 | 11.69 | 0 | 3.9 | 2.7 | 25 |
| Sól [g] | 2.36 | 2.11 | 0.21 | 2.6 | 0 | 6.57 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-05-10

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 846.7 | 595.8 | 0 | 586.5 | 84.6 | 2113.8 |
| Białko [g] | 25.6 | 38.4 | 0 | 18.7 | 4.9 | 87.9 |
| Tłuszcz [g] | 48.5 | 5 | 0 | 32.8 | 2 | 88.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 20.7 | 1.8 | 0 | 18.9 | 1.2 | 42.8 |
| Węglowodany ogółem [g] | 79.49 | 103.43 | 0 | 56.03 | 11.88 | 250.84 |
| Cukry [g] | 25.23 | 16.18 | 0 | 4.04 | 7.29 | 52.74 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 5.58 | 8.46 | 0 | 4.26 | 0.54 | 18.84 |
| Sól [g] | 5.06 | 0.93 | 0.23 | 2.49 | 0.18 | 8.01 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-05-11

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 693.7 | 1079.1 | 152.3 | 489.9 | 105 | 2520.2 |
| Białko [g] | 29 | 72.1 | 3.8 | 27.8 | 1 | 133.9 |
| Tłuszcz [g] | 34.2 | 28.2 | 1.8 | 14.5 | 0.3 | 79.3 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 22 | 6.7 | 0.5 | 8.1 | 0.1 | 37.7 |
| Węglowodany ogółem [g] | 69.45 | 139.86 | 30.19 | 65.96 | 25.38 | 330.86 |
| Cukry [g] | 15.92 | 29.62 | 16.82 | 2.99 | 20.73 | 86.11 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 4.27 | 11.52 | 0.36 | 8.35 | 1.83 | 26.35 |
| Sól [g] | 2.52 | 2.77 | 0.07 | 2.84 | 0 | 7.38 |

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2025-05-12

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 737.2 | 769.6 | 84.2 | 558.8 | 81 | 2230.9 |
| Białko [g] | 32.1 | 42.5 | 1.6 | 24.6 | 3.6 | 104.5 |
| Tłuszcz [g] | 30.9 | 16.7 | 0.3 | 23 | 0.9 | 72 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 12.8 | 7.7 | 0 | 14.4 | 0.2 | 35.3 |
| Węglowodany ogółem [g] | 85.51 | 115.42 | 20.34 | 66.01 | 17.1 | 304.4 |
| Cukry [g] | 14.93 | 20.56 | 15.65 | 11.74 | 11.7 | 74.6 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 6.14 | 6.59 | 3.42 | 5.56 | 4.95 | 26.67 |
| Sól [g] | 2.44 | 2.15 | 0.01 | 2.33 | 2.41 | 8.43 |

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2025-05-13

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 641.1 | 683.5 | 49 | 540.4 | 81 | 1995.1 |
| Białko [g] | 20.4 | 42.8 | 0.8 | 17.9 | 5.8 | 87.9 |
| Tłuszcz [g] | 27.5 | 13.8 | 0.1 | 27 | 2.7 | 71.2 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 12 | 3.3 | 0 | 15 | 1.6 | 31.9 |
| Węglowodany ogółem [g] | 79.35 | 98.81 | 11.34 | 58.35 | 8.37 | 256.23 |
| Cukry [g] | 24.96 | 31.27 | 10.26 | 6.14 | 5.67 | 78.3 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 3.18 | 3.67 | 0.4 | 4.26 | 0 | 11.51 |
| Sól [g] | 4.21 | 2.24 | 0 | 2.54 | 0.23 | 8.32 |

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2025-05-14

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 774.7 | 677.1 | 66.9 | 530.3 | 105 | 2154.2 |
| Białko [g] | 38.3 | 45.6 | 0.5 | 30.5 | 1 | 116.1 |
| Tłuszcz [g] | 30.7 | 18.4 | 0.5 | 21.6 | 0.3 | 71.7 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 18.3 | 6.7 | 0 | 10 | 0.1 | 35.4 |
| Węglowodany ogółem [g] | 88.74 | 84.31 | 16.33 | 55.67 | 25.38 | 270.44 |
| Cukry [g] | 15.38 | 22.21 | 13.09 | 3.52 | 20.73 | 74.94 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 5.21 | 4.54 | 2.7 | 4.61 | 1.83 | 18.9 |
| Sól [g] | 2.14 | 2.09 | 0 | 2.38 | 0 | 5.96 |

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2025-05-15

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 852.3 | 654.5 | 49 | 596.7 | 0 | 2152.6 |
| Białko [g] | 33.6 | 24.6 | 0.8 | 17.5 | 0 | 76.7 |
| Tłuszcz [g] | 44.1 | 23.7 | 0.1 | 31.3 | 0 | 99.4 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.5 | 4.9 | 0 | 11.2 | 0 | 35.8 |
| Węglowodany ogółem [g] | 83.86 | 86.83 | 11.34 | 63.89 | 0 | 245.93 |
| Cukry [g] | 28.14 | 35.08 | 10.26 | 2.15 | 0 | 75.64 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 7.59 | 2.82 | 0.4 | 5.8 | 0 | 16.63 |
| Sól [g] | 4.35 | 1.6 | 0 | 2.46 | 0.23 | 7.79 |

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2025-05-16

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 844.7 | 492.9 | 140.3 | 511.6 | 84.2 | 2073.8 |
| Białko [g] | 36.1 | 26.9 | 4.1 | 19.2 | 1.6 | 88 |
| Tłuszcz [g] | 40.9 | 10 | 4 | 23.5 | 0.3 | 79 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 14.8 | 1.5 | 1.8 | 13.9 | 0 | 32.3 |
| Węglowodany ogółem [g] | 86 | 78.94 | 21.78 | 57.9 | 20.34 | 264.96 |
| Cukry [g] | 15.32 | 9.8 | 3.45 | 5.08 | 15.65 | 49.32 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 6.12 | 10.84 | 0 | 4.53 | 3.42 | 24.92 |
| Sól [g] | 2.36 | 2.15 | 0.69 | 2.42 | 0.01 | 6.88 |

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2025-05-17

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 684.3 | 835.1 | 32.4 | 453.4 | 105 | 2110.3 |
| Białko [g] | 33.9 | 28.6 | 1.4 | 13 | 1 | 78.1 |
| Tłuszcz [g] | 28.3 | 26.1 | 0.3 | 20.9 | 0.3 | 76.1 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 16.5 | 10.1 | 0 | 9.2 | 0.1 | 36.1 |
| Węglowodany ogółem [g] | 76.3 | 123.87 | 6.84 | 54.98 | 25.38 | 287.38 |
| Cukry [g] | 20.88 | 23.07 | 4.68 | 0.94 | 20.73 | 70.31 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 5.79 | 5.29 | 1.98 | 3.63 | 1.83 | 18.53 |
| Sól [g] | 3.02 | 2.4 | 0.96 | 3.81 | 0 | 9.19 |

 Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2025-05-18

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 711.4 | 1034.7 | 152.3 | 533.8 | 64.8 | 2497.1 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 2980.6 | 4353.9 | 645 | 2238.6 | 272.7 | 10490.9 |
| Białko [g] | 25.7 | 63.5 | 3.8 | 29.8 | 4.6 | 127.6 |
| Tłuszcz [g] | 31.7 | 30.3 | 1.8 | 22.7 | 2.1 | 88.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 18 | 7.9 | 0.5 | 14.3 | 1.2 | 42.3 |
| Węglowodany ogółem [g] | 83.78 | 132.58 | 30.19 | 54.32 | 6.69 | 307.59 |
| Cukry [g] | 27.91 | 25.86 | 16.82 | 2.01 | 4.53 | 77.15 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 6.43 | 11.41 | 0.36 | 3.63 | 0 | 21.84 |
| Sól [g] | 2.87 | 2.37 | 0.07 | 3.12 | 0.18 | 7.76 |

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-05-05

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 718.8 | 616.1 | 68.4 | 609.3 | 24.2 | 2037 |
| Białko [g] | 35.8 | 30 | 1.8 | 21.5 | 1 | 90.2 |
| Tłuszcz [g] | 25.3 | 6.9 | 0.8 | 28 | 0.2 | 61.4 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 12.2 | 2 | 0.3 | 16.9 | 0 | 31.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 88.11 | 110.52 | 13.5 | 68.16 | 5.13 | 285.43 |
| Cukry [g] | 15.39 | 25.41 | 10.8 | 8.03 | 3.51 | 63.16 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.42 | 4.4 | 0 | 1.08 | 1.48 | 9.4 |
| Sól [g] | 2.5 | 0.48 | 0.03 | 2.68 | 0.72 | 5.78 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-05-06

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 626.9 | 691.2 | 85.4 | 557.8 | 49 | 2010.4 |
| Białko [g] | 31.3 | 52.7 | 4.9 | 18.1 | 0.8 | 108 |
| Tłuszcz [g] | 19.5 | 11.9 | 2 | 26.9 | 0.1 | 60.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 9.5 | 5.6 | 1.1 | 15.2 | 0 | 31.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 83.02 | 96.99 | 12.01 | 61.23 | 11.34 | 264.6 |
| Cukry [g] | 15.78 | 25.16 | 8.1 | 5.38 | 10.26 | 64.69 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 3.22 | 7.65 | 0.4 | 1.09 | 0.4 | 12.78 |
| Sól [g] | 2.68 | 0.74 | 0.17 | 2.62 | 0 | 5.61 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-05-07

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 721.2 | 463.6 | 105 | 506 | 222.5 | 2018.6 |
| Białko [g] | 31.5 | 39.6 | 1 | 18.7 | 4.6 | 95.6 |
| Tłuszcz [g] | 26.5 | 4.1 | 0.3 | 22.8 | 13 | 66.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10.9 | 1.1 | 0.1 | 14.3 | 0.9 | 27.5 |
| Węglowodany ogółem [g] | 89.7 | 70.88 | 25.38 | 56.6 | 21.6 | 264.16 |
| Cukry [g] | 14.63 | 11.47 | 20.73 | 2.62 | 0.9 | 50.38 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 1.24 | 8.09 | 1.83 | 0.55 | 0 | 11.72 |
| Sól [g] | 1.89 | 0.32 | 0 | 2.26 | 0 | 4.03 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-05-08

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 594.9 | 586.9 | 62.2 | 604.3 | 77.7 | 1926.2 |
| Białko [g] | 32.4 | 39.5 | 3.6 | 22.2 | 0.8 | 98.8 |
| Tłuszcz [g] | 16.7 | 14.4 | 2.1 | 27.5 | 0.2 | 61.1 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 9.4 | 5.6 | 1.2 | 16.7 | 0 | 33.1 |
| Węglowodany ogółem [g] | 79.62 | 78.07 | 7.32 | 67.22 | 19.44 | 251.68 |
| Cukry [g] | 15.57 | 13.75 | 6.1 | 7.37 | 13.36 | 56.18 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.19 | 6.82 | 0.6 | 0.72 | 2.83 | 13.18 |
| Sól [g] | 2.2 | 0.62 | 0.1 | 2.79 | 0 | 5.16 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-05-09

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 673.4 | 662.3 | 111.8 | 484.9 | 65.9 | 1998.4 |
| Białko [g] | 33.2 | 34.7 | 3.3 | 19.3 | 0.5 | 91.2 |
| Tłuszcz [g] | 21.6 | 11.2 | 1.5 | 20.9 | 0.5 | 55.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10.2 | 5.3 | 0.5 | 12.8 | 0 | 29 |
| Węglowodany ogółem [g] | 88.17 | 109.3 | 21.18 | 56.75 | 16.07 | 291.49 |
| Cukry [g] | 14.34 | 19.49 | 5.32 | 5.1 | 3.05 | 47.32 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 3.54 | 7.37 | 0 | 3.9 | 2.65 | 17.47 |
| Sól [g] | 2.36 | 0.46 | 0.21 | 2.6 | 0 | 5.08 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-05-10

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 662.4 | 657.1 | 0 | 569.2 | 84.6 | 1973.5 |
| Białko [g] | 26.9 | 41.5 | 0 | 18.8 | 4.9 | 92.3 |
| Tłuszcz [g] | 16.3 | 7.8 | 0 | 28.9 | 2 | 55.1 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 9.3 | 1.9 | 0 | 16.5 | 1.2 | 29 |
| Węglowodany ogółem [g] | 103.41 | 110.63 | 0 | 58.76 | 11.88 | 284.69 |
| Cukry [g] | 32.67 | 16.87 | 0 | 4.1 | 7.29 | 60.93 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.96 | 10.93 | 0 | 1.09 | 0.54 | 15.53 |
| Sól [g] | 1.59 | 0.67 | 0.23 | 2.51 | 0.18 | 4.68 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-05-11

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 637 | 772.7 | 152.3 | 513.1 | 105 | 2180.4 |
| Białko [g] | 25.6 | 74.8 | 3.8 | 26.8 | 1 | 132.2 |
| Tłuszcz [g] | 27.5 | 19.4 | 1.8 | 11.9 | 0.3 | 61.2 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 15.4 | 6.1 | 0.5 | 6.7 | 0.1 | 29.1 |
| Węglowodany ogółem [g] | 72.04 | 132.66 | 30.19 | 75 | 25.38 | 335.29 |
| Cukry [g] | 16.16 | 19.72 | 16.82 | 18.93 | 20.73 | 92.39 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 1.11 | 16.02 | 0.36 | 0.95 | 1.83 | 20.28 |
| Sól [g] | 2.9 | 0.92 | 0.07 | 2.25 | 0 | 5.54 |

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2025-05-12

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** |  **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 719.8 | 660.8 | 105 | 555.7 | 81 | 2122.4 |
| Białko [g] | 32.1 | 33.7 | 1 | 19 | 3.6 | 89.7 |
| Tłuszcz [g] | 27.1 | 8.3 | 0.3 | 23.1 | 0.9 | 59.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10.4 | 4.2 | 0.1 | 14.4 | 0.2 | 29.5 |
| Węglowodany ogółem [g] | 88.25 | 115.61 | 25.38 | 68.91 | 17.1 | 315.25 |
| Cukry [g] | 14.99 | 20.65 | 20.73 | 4.46 | 11.7 | 72.55 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.97 | 5.85 | 1.83 | 2.36 | 4.95 | 17.97 |
| Sól [g] | 2.47 | 0.27 | 0 | 2.26 | 2.41 | 6.68 |

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2025-05-13

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 613.9 | 671.6 | 49 | 523 | 81 | 1938.6 |
| Białko [g] | 34.2 | 42.5 | 0.8 | 18 | 5.8 | 101.4 |
| Tłuszcz [g] | 16.7 | 12.8 | 0.1 | 23.1 | 2.7 | 55.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 9.4 | 2.7 | 0 | 12.5 | 1.6 | 26.3 |
| Węglowodany ogółem [g] | 82.85 | 98.35 | 11.34 | 61.09 | 8.37 | 262.01 |
| Cukry [g] | 16.25 | 30.81 | 10.26 | 6.21 | 5.67 | 69.2 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.68 | 3.67 | 0.4 | 1.09 | 0 | 7.85 |
| Sól [g] | 2.52 | 2.23 | 0 | 2.56 | 0.23 | 6.81 |

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2025-05-14

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 711.4 | 536.6 | 65.9 | 512.9 | 105 | 1931.9 |
| Białko [g] | 34.9 | 39.8 | 0.5 | 30.6 | 1 | 107 |
| Tłuszcz [g] | 23.7 | 7 | 0.5 | 17.7 | 0.3 | 49.3 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 11.9 | 3.1 | 0 | 7.6 | 0.1 | 22.9 |
| Węglowodany ogółem [g] | 90.11 | 83.64 | 16.07 | 58.4 | 25.38 | 273.62 |
| Cukry [g] | 15.18 | 20.61 | 3.05 | 3.58 | 20.73 | 63.17 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 1.23 | 10.22 | 2.65 | 1.44 | 1.83 | 17.39 |
| Sól [g] | 2.5 | 0.78 | 0 | 2.4 | 0 | 5.13 |

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2025-05-15

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 647.4 | 580.5 | 49 | 579.3 | 0 | 1856.3 |
| Białko [g] | 27 | 17.5 | 0.8 | 17.6 | 0 | 63 |
| Tłuszcz [g] | 22.8 | 19.4 | 0.1 | 27.5 | 0 | 69.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 13.5 | 3.6 | 0 | 8.8 | 0 | 26 |
| Węglowodany ogółem [g] | 85.48 | 83.94 | 11.34 | 66.62 | 0 | 247.4 |
| Cukry [g] | 18.07 | 35.2 | 10.26 | 2.21 | 0 | 65.76 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 4.08 | 0.34 | 0.4 | 2.63 | 0 | 7.46 |
| Sól [g] | 2.93 | 0.84 | 0 | 2.49 | 0.23 | 5.85 |

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2025-05-16

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 678.6 | 534.2 | 140.3 | 488.6 | 52.7 | 1894.6 |
| Białko [g] | 34.6 | 30.4 | 4.1 | 18.9 | 0.4 | 88.5 |
| Tłuszcz [g] | 21.5 | 13.9 | 4 | 19.6 | 0.4 | 59.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10.1 | 6 | 1.8 | 11.4 | 0 | 29.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 88.07 | 75.65 | 21.78 | 59.2 | 12.86 | 257.57 |
| Cukry [g] | 14.83 | 17.75 | 3.45 | 4.93 | 2.44 | 43.41 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.95 | 7.96 | 0 | 0.55 | 2.12 | 13.59 |
| Sól [g] | 2.68 | 1.37 | 0.69 | 2.44 | 0 | 6.48 |

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2025-05-17

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 672.1 | 654.5 | 32.4 | 502.1 | 105 | 1966.3 |
| Białko [g] | 28.4 | 22.3 | 1.4 | 22.5 | 1 | 75.8 |
| Tłuszcz [g] | 27.5 | 16 | 0.3 | 12.3 | 0.3 | 56.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 17 | 9.2 | 0 | 7.1 | 0.1 | 33.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 78.74 | 111.12 | 6.84 | 75.59 | 25.38 | 297.69 |
| Cukry [g] | 20.85 | 19.3 | 4.68 | 19.43 | 20.73 | 85.02 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.27 | 11.82 | 1.98 | 0.95 | 1.83 | 18.86 |
| Sól [g] | 2.86 | 0.95 | 0.96 | 1.34 | 0 | 5.52 |

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2025-05-18

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 694.4 | 756.4 | 152.3 | 536.1 | 64.8 | 2204.1 |
| Białko [g] | 25.8 | 66.9 | 3.8 | 24.4 | 4.6 | 125.6 |
| Tłuszcz [g] | 27.9 | 24 | 1.8 | 22.9 | 2.1 | 78.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 15.5 | 7.8 | 0.5 | 14.4 | 1.2 | 39.7 |
| Węglowodany ogółem [g] | 86.52 | 123.76 | 30.19 | 58.5 | 6.69 | 305.69 |
| Cukry [g] | 27.98 | 17.04 | 16.82 | 3.94 | 4.53 | 70.33 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 3.27 | 11.41 | 0.36 | 1.09 | 0 | 16.13 |
| Sól [g] | 2.89 | 0.83 | 0.07 | 3.06 | 0.18 | 6.34 |

**DIETA CUKRZYCOWA**

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-05-05

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 634.9 | 625.7 | 68.4 | 656.1 | 24.2 | 159.7 | 2169.3 |
| Białko [g] | 34.4 | 23.4 | 1.8 | 20.9 | 1 | 4.2 | 85.9 |
| Tłuszcz [g] | 32.7 | 13.5 | 0.8 | 37.4 | 0.2 | 9 | 93.7 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 14.8 | 5.4 | 0.3 | 20.1 | 0 | 5.3 | 46.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 76.96 | 109.41 | 13.5 | 62.54 | 5.13 | 16.65 | 284.21 |
| Cukry [g] | 15.43 | 24.89 | 10.8 | 7.76 | 3.51 | 0.63 | 63.03 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.42 | 13.59 | 0 | 7.42 | 1.48 | 2.69 | 27.62 |
| Sól [g] | 2.69 | 2 | 0.03 | 2.73 | 0.72 | 0.43 | 7.75 |

 Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-05-06

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 634.6 | 691.2 | 85.4 | 524.8 | 49 | 195.2 | 2180.4 |
| Białko [g] | 34.4 | 52.7 | 4.9 | 17.9 | 0.8 | 6.3 | 117.4 |
| Tłuszcz [g] | 43.3 | 11.9 | 2 | 27.2 | 0.1 | 11.7 | 96.4 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.3 | 5.6 | 1.1 | 15.3 | 0 | 7.4 | 48.8 |
| Węglowodany ogółem [g] | 81.47 | 96.99 | 12.01 | 55.69 | 11.34 | 17.29 | 274.8 |
| Cukry [g] | 26.49 | 25.16 | 8.1 | 5.18 | 10.26 | 1.49 | 76.7 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 9.82 | 7.65 | 0.4 | 7.42 | 0.4 | 2.55 | 28.27 |
| Sól [g] | 6.11 | 0.74 | 0.17 | 2.57 | 0 | 0.57 | 9.18 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-05-07

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 605.9 | 771.8 | 105 | 511.8 | 65.6 | 156.8 | 2217.2 |
| Białko [g] | 27.3 | 31.9 | 1 | 21.4 | 1.4 | 5.7 | 89 |
| Tłuszcz [g] | 29.7 | 23.7 | 0.3 | 37.2 | 0.4 | 8.1 | 99.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 13.2 | 3.3 | 0.1 | 20 | 0 | 5 | 41.9 |
| Węglowodany ogółem [g] | 59.87 | 110.23 | 25.38 | 24.39 | 14.31 | 16.21 | 250.41 |
| Cukry [g] | 15.12 | 24.23 | 20.73 | 1.58 | 0.25 | 0.58 | 62.51 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 5.24 | 5.35 | 1.83 | 3.43 | 0.59 | 2.15 | 18.62 |
| Sól [g] | 1.2 | 4.22 | 0 | 2.27 | 0 | 0.73 | 7.6 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-05-08

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 572.5 | 857.2 | 62.2 | 604.7 | 48.1 | 110.1 | 2255.2 |
| Białko [g] | 20.2 | 35.8 | 3.6 | 22 | 0.7 | 9.3 | 92 |
| Tłuszcz [g] | 25.5 | 42.2 | 2.1 | 31.5 | 0.4 | 4.6 | 106.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 11.8 | 12.6 | 1.2 | 19.1 | 0 | 2.9 | 47.9 |
| Węglowodany ogółem [g] | 69.21 | 85.97 | 7.32 | 61.84 | 11.25 | 8.35 | 243.96 |
| Cukry [g] | 17.72 | 23.47 | 6.1 | 6.76 | 7.37 | 6.73 | 68.17 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 7.7 | 5.02 | 0.6 | 7.64 | 1.7 | 1.11 | 23.79 |
| Sól [g] | 2.31 | 2.32 | 0.1 | 2.74 | 0 | 0.6 | 7.29 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-05-09

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 695.5 | 698.3 | 65.6 | 468.4 | 66.9 | 156.8 | 2151.7 |
| Białko [g] | 36.1 | 26.2 | 1.4 | 19.2 | 0.5 | 5.7 | 89.3 |
| Tłuszcz [g] | 48.5 | 18.5 | 0.4 | 21 | 0.5 | 8.1 | 97.2 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.7 | 3.8 | 0 | 12.8 | 0 | 5 | 41.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 83.43 | 112.52 | 14.31 | 53.98 | 16.33 | 16.21 | 296.8 |
| Cukry [g] | 14.85 | 11.54 | 0.25 | 5 | 13.09 | 0.58 | 45.32 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 9.87 | 11.69 | 0.59 | 7.06 | 2.7 | 2.15 | 34.09 |
| Sól [g] | 2.34 | 2.11 | 0 | 2.57 | 0 | 0.73 | 7 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-05-10

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 730.2 | 595.8 | 0 | 570.1 | 84.6 | 166.4 | 2147.2 |
| Białko [g] | 25.5 | 38.4 | 0 | 18.6 | 4.9 | 5.5 | 93.2 |
| Tłuszcz [g] | 48.7 | 5 | 0 | 33 | 2 | 8.7 | 97.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 20.8 | 1.8 | 0 | 18.9 | 1.2 | 5.4 | 48.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 76.71 | 103.43 | 0 | 53.26 | 11.88 | 17.68 | 262.98 |
| Cukry [g] | 25.13 | 16.18 | 0 | 3.94 | 7.29 | 1.82 | 54.37 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 8.75 | 8.46 | 0 | 7.42 | 0.54 | 2.55 | 27.73 |
| Sól [g] | 5.03 | 0.93 | 0.23 | 2.46 | 0.18 | 0.4 | 8.33 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-05-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 677.2 | 779.1 | 69.2 | 473.4 | 105 | 157.8 | 2262 |
| Białko [g] | 28.9 | 72.1 | 1.4 | 27.7 | 1 | 4.2 | 135.6 |
| Tłuszcz [g] | 34.4 | 28.2 | 1.2 | 14.7 | 0.3 | 9 | 87.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 22.1 | 6.7 | 0.2 | 8.1 | 0.1 | 5.3 | 42.7 |
| Węglowodany ogółem [g] | 66.68 | 139.86 | 13.14 | 63.19 | 25.38 | 15.98 | 324.24 |
| Cukry [g] | 15.82 | 29.62 | 6.48 | 2.89 | 20.73 | 0.14 | 75.71 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 7.44 | 11.52 | 0.23 | 11.52 | 1.83 | 2.15 | 34.71 |
| Sól [g] | 2.49 | 2.77 | 0.07 | 2.81 | 0 | 0.95 | 8.2 |

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2025-05-12

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 620.7 | 769.6 | 84.2 | 575.3 | 81 | 161.6 | 2292.6 |
| Białko [g] | 32 | 42.5 | 1.6 | 24.7 | 3.6 | 5.3 | 109.9 |
| Tłuszcz [g] | 31.1 | 16.7 | 0.3 | 22.8 | 0.9 | 8.6 | 80.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 12.8 | 7.7 | 0 | 14.4 | 0.2 | 5.4 | 40.7 |
| Węglowodany ogółem [g] | 82.74 | 115.42 | 20.34 | 68.79 | 17.1 | 16.68 | 321.08 |
| Cukry [g] | 14.83 | 20.56 | 15.65 | 11.84 | 11.7 | 0.98 | 75.59 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 9.3 | 6.59 | 3.42 | 2.39 | 4.95 | 2.15 | 28.82 |
| Sól [g] | 2.42 | 2.15 | 0.01 | 2.36 | 2.41 | 0.39 | 8.79 |

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2025-05-13

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 632.2 | 683.5 | 49 | 523.9 | 81 | 195.2 | 2165 |
| Białko [g] | 19.7 | 42.8 | 0.8 | 17.8 | 5.8 | 6.3 | 93.4 |
| Tłuszcz [g] | 29.3 | 13.8 | 0.1 | 27.2 | 2.7 | 11.7 | 85 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 12.1 | 3.3 | 0 | 15 | 1.6 | 7.4 | 39.5 |
| Węglowodany ogółem [g] | 73.75 | 98.81 | 11.34 | 55.58 | 8.37 | 17.29 | 265.16 |
| Cukry [g] | 24.96 | 31.27 | 10.26 | 6.04 | 5.67 | 1.49 | 79.7 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 3.18 | 3.67 | 0.4 | 7.42 | 0 | 2.55 | 17.24 |
| Sól [g] | 4.31 | 2.24 | 0 | 2.51 | 0.23 | 0.57 | 8.9 |

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2025-05-14

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 658.2 | 677.1 | 66.9 | 513.8 | 105 | 176.5 | 2197.8 |
| Białko [g] | 38.2 | 45.6 | 0.5 | 30.4 | 1 | 5.1 | 121 |
| Tłuszcz [g] | 30.9 | 18.4 | 0.5 | 21.7 | 0.3 | 10.4 | 82.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 18.4 | 6.7 | 0 | 10 | 0.1 | 5.9 | 41.3 |
| Węglowodany ogółem [g] | 85.97 | 84.31 | 16.33 | 52.9 | 25.38 | 16.72 | 281.63 |
| Cukry [g] | 15.28 | 22.21 | 13.09 | 3.42 | 20.73 | 0.72 | 75.47 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 8.38 | 4.54 | 2.7 | 7.77 | 1.83 | 2.69 | 27.93 |
| Sól [g] | 2.12 | 2.09 | 0 | 2.35 | 0 | 0.71 | 6.56 |

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2025-05-15

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 633 | 654.5 | 49 | 580.2 | 0 | 190.4 | 2107.2 |
| Białko [g] | 33.9 | 24.6 | 0.8 | 17.4 | 0 | 6.2 | 83.1 |
| Tłuszcz [g] | 43.3 | 23.7 | 0.1 | 31.5 | 0 | 11.6 | 110.4 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.3 | 4.9 | 0 | 11.2 | 0 | 7.3 | 42.9 |
| Węglowodany ogółem [g] | 81.6 | 86.83 | 11.34 | 61.12 | 0 | 16.29 | 257.19 |
| Cukry [g] | 27.75 | 35.08 | 10.26 | 2.05 | 0 | 0.66 | 75.81 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 9.91 | 2.82 | 0.4 | 8.97 | 0 | 2.15 | 24.27 |
| Sól [g] | 4.36 | 1.6 | 0 | 2.44 | 0.23 | 0.57 | 8.31 |

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2025-05-16

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 828.2 | 492.9 | 65.6 | 495.1 | 84.2 | 166.4 | 2132.6 |
| Białko [g] | 36 | 26.9 | 1.4 | 19.1 | 1.6 | 5.5 | 90.7 |
| Tłuszcz [g] | 41 | 10 | 0.4 | 23.7 | 0.3 | 8.7 | 84.4 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 14.8 | 1.5 | 0 | 14 | 0 | 5.4 | 36 |
| Węglowodany ogółem [g] | 83.23 | 78.94 | 14.31 | 55.12 | 20.34 | 17.68 | 269.63 |
| Cukry [g] | 15.22 | 9.8 | 0.25 | 4.98 | 15.65 | 1.82 | 47.75 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 9.29 | 10.84 | 0.59 | 7.69 | 3.42 | 2.55 | 34.4 |
| Sól [g] | 2.34 | 2.15 | 0 | 2.4 | 0.01 | 0.4 | 6.58 |

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2025-05-17

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 667.8 | 841.8 | 32.4 | 436.9 | 105 | 172.7 | 2256.9 |
| Białko [g] | 33.8 | 51.6 | 1.4 | 12.9 | 1 | 3.9 | 104.9 |
| Tłuszcz [g] | 28.4 | 21.3 | 0.3 | 21 | 0.3 | 10.1 | 81.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 16.5 | 3 | 0 | 9.2 | 0.1 | 5.4 | 34.4 |
| Węglowodany ogółem [g] | 73.53 | 116.34 | 6.84 | 52.21 | 25.38 | 17.72 | 292.03 |
| Cukry [g] | 20.78 | 25.87 | 4.68 | 0.84 | 20.73 | 1.49 | 74.41 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 8.96 | 10.98 | 1.98 | 6.79 | 1.83 | 2.55 | 33.12 |
| Sól [g] | 3 | 2.75 | 0.96 | 3.79 | 0 | 0.59 | 9.99 |

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2025-05-18

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 694.9 | 734.7 | 69.2 | 403.2 | 64.8 | 191.5 | 2158.5 |
| Białko [g] | 25.6 | 63.5 | 1.4 | 25.6 | 4.6 | 6.2 | 127.2 |
| Tłuszcz [g] | 31.9 | 30.3 | 1.2 | 22 | 2.1 | 11.6 | 99.3 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 18 | 7.9 | 0.2 | 14.2 | 1.2 | 7.3 | 49.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 81.01 | 132.58 | 13.14 | 27.44 | 6.69 | 16.69 | 277.58 |
| Cukry [g] | 27.81 | 25.86 | 6.48 | 1.76 | 4.53 | 0.74 | 67.2 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 9.6 | 11.41 | 0.23 | 3.63 | 0 | 2.69 | 27.57 |
| Sól [g] | 2.85 | 2.37 | 0.07 | 2.5 | 0.18 | 0.58 | 7.71 |