

DIETA PODSTAWOWA:

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2025-03-01

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	663.7	929	16.2	503.6	80.3	2192.9
Białko [g]	37.5	41.1	0.7	18.5	0.6	98.6
Tłuszcz [g]	24.9	42.1	0.1	23.8	0.6	91.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	15.4	12.2	0	11.6	0	39.4
Węglowodany ogółem [g]	74.63	99.48	3.42	55.86	19.6	253
Cukry [g]	20.46	23.5	2.34	3.71	15.71	65.73
Błonnik pokarmowy [g]	4.87	6.32	0.99	4.3	3.24	19.72
Sól [g]	3.11	2.31	0.48	2.76	0	7.81

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2025-03-02

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	734.3	1174.6	152.3	472	105	2638.5
Białko [g]	31.7	61.7	3.8	26.9	1	125.3
Tłuszcz [g]	34.5	41.8	1.8	16.1	0.3	94.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.2	8.2	0.5	9.4	0.1	37.6
Węglowodany ogółem [g]	76.93	143.73	30.19	56.79	25.38	333.03
Cukry [g]	23.07	25.37	16.82	4.72	20.73	90.74
Błonnik pokarmowy [g]	5.58	12.1	0.36	4.27	1.83	24.15
Sól [g]	3.04	2.79	0.07	2.29	0	7.38

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

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	811.8	660.3	53.5	680.1	41.4	2247.3
Białko [g]	31.5	34	0.4	26.8	0.4	93.4
Tłuszcz [g]	35	15.8	0.4	34.3	0	85.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14.9	7.4	0	17.3	0	39.7
Węglowodany ogółem [g]	94.05	97.96	13.06	67.93	9.9	282.92
Cukry [g]	23.43	16.54	10.47	8.62	9.72	68.79
Błonnik pokarmowy [g]	3.21	5.2	2.16	4.31	0	14.89
Sól [g]	5.18	2.13	0	2.98	0	9.27

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2025-03-04

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	757	852.7	84.6	541.6	147.3	2383.5
Białko [g]	23.7	35.9	4.9	20.1	3.8	88.6
Tłuszcz [g]	41	22.9	2	26	2.6	94.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.1	8.7	1.2	16	0.7	48
Węglowodany ogółem [g]	74.44	130.77	11.88	58.43	27.45	302.98
Cukry [g]	24.92	17.32	7.29	4.75	3.73	58.02
Błonnik pokarmowy [g]	2.73	10.12	0.54	3.63	0.81	17.83
Sól [g]	3.03	0.27	0.18	2.64	0.49	5.96

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2025-03-05

Parametr	Poziom strat	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	10%	887.3	68.4	592.8	105	2302.6
Białko [g]	10%	27.8	1.8	22.1	1	84.2
Tłuszcz [g]	10%	37.5	0.8	31.8	0.3	90.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	23.4	0.3	12.3	0.1	42.6
Węglowodany ogółem [g]	10%	113.03	13.5	56.33	25.38	296.46
Cukry [g]	10%	26.12	10.8	2.71	20.73	76.41
Błonnik pokarmowy [g]	10%	7.12	0	3.97	1.83	18.75
Sól [g]	10%	1.21	0.03	4.78	0	7.07

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2025-03-06

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	687.5	919.8	111.8	600.8	32.1	2352.2
Białko [g]	32.4	43.7	3.3	25.9	0.4	106
Tłuszcz [g]	28.6	39.8	1.5	31.6	0.2	101.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14.7	13.7	0.5	17.5	0	46.6
Węglowodany ogółem [g]	78.06	101.26	21.18	55.29	7.5	263.32
Cukry [g]	24.72	28.07	5.32	3.07	4.91	66.12
Błonnik pokarmowy [g]	6.44	9.55	0	4.26	1.13	21.39
Sól [g]	2.6	0.63	0.21	2.77	0	5.6

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2025-03-07

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	909.7	628.3	81	440.3	51.2	2110.6
Białko [g]	35.2	27.5	5.8	21.2	0.3	90.2
Tłuszcz [g]	47.8	17.6	2.7	16.7	0.1	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.6	2.7	1.6	10.3	0	34.4
Węglowodany ogółem [g]	88.22	94.35	8.37	52.97	12.67	256.6
Cukry [g]	19.63	8.58	5.67	0.64	10.94	45.48
Błonnik pokarmowy [g]	7.28	9.04	0	3.63	1.08	21.03
Sól [g]	2.49	2.36	0.23	4.23	0	8.39

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2025-03-08

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	690.5	1030.6	82.8	659.2	53.5	2516.7
Białko [g]	30.7	59.1	0.9	23.1	0.4	114.3
Tłuszcz [g]	20.8	27.7	0	32.6	0.4	81.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12.4	10.8	0	15.9	0	39.2
Węglowodany ogółem [g]	97.81	149.91	19.8	70.34	13.06	350.94
Cukry [g]	36.88	28.97	19.44	9.3	10.47	105.07
Błonnik pokarmowy [g]	5.68	27.47	0	4.31	2.16	39.62
Sól [g]	1.6	3.19	0	2.73	0	6.78

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2025-03-09

Parametr	Poziom strat	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1026.6	152.3	517.8	105	2407.9
Białko [g]	10%	63.3	3.8	24.9	1	120.1
Tłuszcz [g]	10%	26.7	1.8	20.7	0.3	75.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	4.7	0.5	13	0.1	34.5
Węglowodany ogółem [g]	10%	142.33	30.19	61.13	25.38	328.37
Cukry [g]	10%	21.1	16.82	2.27	20.73	77.17
Błonnik pokarmowy [g]	10%	18.31	0.36	6.63	1.83	31.42
Sól [g]	10%	1.32	0.07	2.31	0	6.06

DIETA ŁATWOSTRAWNA:

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2025-03-01

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	623.4	649.7	16.2	609.2	52.7	1951.2
Białko [g]	37.5	46	0.7	19.1	0.4	103.8
Tłuszcz [g]	20.9	10.6	0.1	33.3	0.4	65.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12.8	3.9	0	19.3	0	36.2
Węglowodany ogółem [g]	71.71	95.65	3.42	58.75	12.86	242.4
Cukry [g]	16.87	19.36	2.34	4.18	2.44	45.21
Błonnik pokarmowy [g]	1.11	6.47	0.99	1.09	2.12	11.79
Sól [g]	3.14	0.85	0.48	2.68	0	6.45

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2025-03-02

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	664.6	995.3	152.3	455.1	105	2372.4
Białko [g]	32.9	65.1	3.8	27	1	130
Tłuszcz [g]	23.4	24.7	1.8	12.3	0.3	62.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	11.9	7.8	0.5	6.9	0.1	27.4
Węglowodany ogółem [g]	81.74	133.66	30.19	59.53	25.38	330.52
Cukry [g]	17.1	16.5	16.82	4.79	20.73	75.97
Błonnik pokarmowy [g]	2.73	11.41	0.36	1.1	1.83	17.44
Sól [g]	2.62	0.83	0.07	2.31	0	5.26

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

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	694.2	551.5	52.7	423.1	41.4	1763
Białko [g]	29.1	25.2	0.4	22.1	0.4	77.5
Tłuszcz [g]	25.6	7.4	0.4	11.2	0	44.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	11.9	3.9	0	6.4	0	22.4
Węglowodany ogółem [g]	88.2	98.14	12.86	58.9	9.9	268.02
Cukry [g]	15.12	16.62	2.44	4.26	9.72	48.17
Błonnik pokarmowy [g]	2.95	4.46	2.12	1.09	0	10.63
Sól [g]	2.82	0.25	0	1.92	0	4.5

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2025-03-04

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	669.6	849.3	84.6	561.5	147.3	2312.6
Białko [g]	28.3	35.3	4.9	20.3	3.8	92.7
Tłuszcz [g]	27.8	21.3	2	25.9	2.6	79.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	17.1	7.7	1.2	15.6	0.7	42.5
Węglowodany ogółem [g]	77.71	134.36	11.88	62.13	27.45	313.55
Cukry [g]	16.5	15.91	7.29	7.17	3.73	50.61
Błonnik pokarmowy [g]	2.69	10.56	0.54	1.09	0.81	15.7
Sól [g]	3.03	0.24	0.18	2.6	0.49	5.9

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2025-03-05

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	665.2	883.6	68.4	500.6	105	2223.1
Białko [g]	31.4	27.6	1.8	22.4	1	84.4
Tłuszcz [g]	20	37.4	0.8	12.3	0.3	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6.3	23.3	0.3	7.2	0.1	37.4
Węglowodany ogółem [g]	90.99	112.7	13.5	75.36	25.38	317.94
Cukry [g]	16.12	25.46	10.8	20.77	20.73	93.89
Błonnik pokarmowy [g]	2.65	7.3	0	0.91	1.83	12.7
Sól [g]	1.85	1.22	0.03	1.34	0	4.01

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2025-03-06

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	672	907.9	111.8	495.8	62.2	2249.8
Białko [g]	32.6	43.4	3.3	24	0.6	104.1
Tłuszcz [g]	24.8	38.8	1.5	12.2	0.2	77.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12.2	13.1	0.5	6.4	0	32.4
Węglowodany ogółem [g]	81.14	100.81	21.18	72.98	15.55	291.67
Cukry [g]	17.34	27.62	5.32	18.45	10.69	79.43
Błonnik pokarmowy [g]	3.56	9.55	0	1.09	2.26	16.47
Sól [g]	2.63	0.62	0.21	2.08	0	5

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2025-03-07

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	692.2	594.2	81	430.4	51.2	1849.1
Białko [g]	32.4	34	5.8	21.2	0.3	93.9
Tłuszcz [g]	21.8	8.1	2.7	12.9	0.1	45.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10.1	3.8	1.6	7.9	0	23.6
Węglowodany ogółem [g]	93.74	100.5	8.37	57.69	12.67	272.98
Cukry [g]	17.15	23.48	5.67	3.24	10.94	60.49
Błonnik pokarmowy [g]	4.54	8.52	0	1.09	1.08	15.23
Sól [g]	2.65	0.59	0.23	2.51	0	5.4

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2025-03-08

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	650.1	556.5	82.8	460.4	65.9	1815.8
Białko [g]	30.7	34	0.9	19.6	0.5	85.8
Tłuszcz [g]	16.8	10.7	0	11.7	0.5	39.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	9.9	4.4	0	5.7	0	20.2
Węglowodany ogółem [g]	94.89	84.49	19.8	69.56	16.07	284.84
Cukry [g]	33.3	13.5	19.44	7.9	3.05	77.2
Błonnik pokarmowy [g]	1.92	7.36	0	0.78	2.65	12.73
Sól [g]	1.63	0.25	0	2.32	0	3.79

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2025-03-09

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	566.1	950.6	152.3	594.5	105	2368.7
Białko [g]	33.9	71.2	3.8	29.6	1	139.7
Tłuszcz [g]	16.6	18	1.8	17.4	0.3	54.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	9.6	5.7	0.5	10.5	0.1	26.6
Węglowodany ogółem [g]	70.8	134.37	30.19	81.89	25.38	342.64
Cukry [g]	15.99	20.12	16.82	3.47	20.73	77.16
Błonnik pokarmowy [g]	1.14	17.29	0.36	4.26	1.83	24.89
Sól [g]	2.6	0.92	0.07	3.43	0	6.33

DIETA CUKRZYCOWA:

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2025-03-01

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	647.3	911	16.2	487.1	80.3	195.2	2337.2
Białko [g]	37.4	41.1	0.7	18.4	0.6	6.3	104.7
Tłuszcz [g]	25.1	42.1	0.1	23.9	0.6	11.7	103.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	15.4	12.2	0	11.6	0	7.4	46.8
Węglowodany ogółem [g]	71.86	94.98	3.42	53.09	19.6	17.29	260.26
Cukry [g]	20.36	19.01	2.34	3.61	15.71	1.49	62.54
Błonnik pokarmowy [g]	8.04	6.32	0.99	7.47	3.24	2.55	28.62
Sól [g]	3.08	2.31	0.48	2.73	0	0.57	8.29

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2025-03-02

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	717.8	1041.5	152.3	455.6	105	169.3	2641.8
Białko [g]	31.6	64.1	3.8	26.8	1	3.8	131.3
Tłuszcz [g]	34.6	32.1	1.8	16.3	0.3	10	95.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.2	8.1	0.5	9.4	0.1	5.4	43
Węglowodany ogółem [g]	74.16	129.71	30.19	54.02	25.38	17.05	330.52
Cukry [g]	22.97	21.19	16.82	4.62	20.73	1.01	87.37
Błonnik pokarmowy [g]	8.75	11.41	0.36	7.43	1.83	2.33	32.14
Sól [g]	3.02	2.61	0.07	2.26	0	0.59	7.71

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

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	803	636.7	53.5	585.1	16.2	176.8	2271.4
Białko [g]	30.8	34.3	0.4	25.2	0.7	5.1	96.7
Tłuszcz [g]	36.9	16.6	0.4	32.5	0.1	10.4	97.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	15	7.6	0	17	0	5.9	45.7
Węglowodany ogółem [g]	88.46	92.09	13.06	51.33	3.42	16.64	265.03
Cukry [g]	23.43	12.44	10.47	2.49	2.34	0.99	52.18
Błonnik pokarmowy [g]	3.21	9.34	2.16	7.24	0.99	2.33	25.29
Sól [g]	5.27	2.13	0	2.81	0.48	0.7	10.28

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2025-03-04

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	754.3	834.7	68.3	525.1	98.5	157.9	2439.1
Białko [g]	22.8	35.9	4.3	20	2.2	5.8	91.1
Tłuszcz [g]	42.5	22.9	1.9	26.2	0.6	8.1	102.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.2	8.7	1	16	0.1	5	52.3
Węglowodany ogółem [g]	71.47	126.28	9.51	55.65	21.46	16.61	301.02
Cukry [g]	24.33	12.82	6.43	4.65	0.37	0.66	49.28
Błonnik pokarmowy [g]	2.73	10.12	2.22	6.79	0.89	2.69	25.45
Sól [g]	2.96	0.27	0.15	2.61	0	0.74	6.08

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2025-03-05

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	729.8	551.8	68.4	576.4	105	114.7	2146.3
Białko [g]	31.7	33.7	1.8	22	1	2.9	93.4
Tłuszcz [g]	30.5	8.1	0.8	32	0.3	0.8	72.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	13.5	3.4	0.3	12.4	0.1	0.1	30
Węglowodany ogółem [g]	86.04	91.76	13.5	53.56	25.38	24.88	295.14
Cukry [g]	15.71	24.25	10.8	2.62	20.73	2.71	76.84
Błonnik pokarmowy [g]	8.13	11.61	0	7.14	1.83	1.88	30.6
Sól [g]	1.85	1.14	0.03	4.75	0	0.49	7.45

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2025-03-06

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	668.2	901.8	134	584.3	32.1	167.9	2488.6
Białko [g]	32.8	43.7	6.1	25.8	0.4	3.8	112.7
Tłuszcz [g]	27.9	39.8	3.4	31.7	0.2	10	113.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14.5	13.7	1.5	17.5	0	5.4	52.8
Węglowodany ogółem [g]	75.8	96.77	19.83	52.52	7.5	16.72	269.17
Cukry [g]	24.33	23.58	11.01	2.97	4.91	0.66	67.48
Błonnik pokarmowy [g]	8.76	9.55	0.23	7.42	1.13	2.15	29.26
Sól [g]	2.62	0.63	0.26	2.74	0	0.59	6.17

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2025-03-07

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	957.9	628.3	81	423.8	51.2	180.2	2322.6
Białko [g]	35	27.5	5.8	21.1	0.3	5.2	95.2
Tłuszcz [g]	53.9	17.6	2.7	16.8	0.1	10.5	101.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	20	2.7	1.6	10.3	0	5.9	40.7
Węglowodany ogółem [g]	88.34	94.35	8.37	50.2	12.67	17.32	271.27
Cukry [g]	19.14	8.58	5.67	0.54	10.94	1.48	46.37
Błonnik pokarmowy [g]	10.46	9.04	0	6.79	1.08	2.55	29.94
Sól [g]	2.44	2.36	0.23	4.2	0	0.7	8.96

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2025-03-08

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	639.2	1030.6	16.2	564.1	53.5	195.2	2499
Białko [g]	30.5	59.1	0.7	21.6	0.4	6.3	118.8
Tłuszcz [g]	21.1	27.7	0.1	30.7	0.4	11.7	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12.5	10.8	0	15.6	0	7.4	46.5
Węglowodany ogółem [g]	85.68	149.91	3.42	53.75	13.06	17.29	323.13
Cukry [g]	34.17	28.97	2.34	3.17	10.47	1.49	80.63
Błonnik pokarmowy [g]	8.04	27.47	0.99	7.24	2.16	2.55	48.46
Sól [g]	1.57	3.19	0.48	2.55	0	0.57	7.55

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2025-03-09

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	589.5	938.9	44.6	501.3	105	163.3	2342.9
Białko [g]	26.8	67.5	0.3	24.8	1	4.3	124.9
Tłuszcz [g]	25.6	17.7	0.3	20.8	0.3	9.1	74.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	16	5.6	0	13	0.1	5.3	40.3
Węglowodany ogółem [g]	66.56	136.73	10.89	58.36	25.38	17.25	315.18
Cukry [g]	16.12	21.26	8.73	2.17	20.73	1.39	70.41
Błonnik pokarmowy [g]	7.44	19.01	1.8	9.79	1.83	2.55	42.44
Sól [g]	2.99	1.26	0	2.29	0	0.42	6.28