

DIETA PODSTAWOWA:

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2025-03-15

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	656.5	753.6	16.2	542.4	80.3	2049.2
Białko [g]	32	27.2	0.7	22.9	0.6	83.6
Tłuszcz [g]	28	21.4	0.1	27	0.6	77.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	16.6	9.8	0	12.6	0	39.2
Węglowodany ogółem [g]	71.37	115.59	3.42	53.52	19.6	263.51
Cukry [g]	17.55	16.05	2.34	0.97	15.71	52.63
Błonnik pokarmowy [g]	4.87	5.29	0.99	3.63	3.24	18.02
Sól [g]	2.7	1.46	0.48	4.65	0	8.39

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2025-03-16

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	643.7	917.6	152.3	544.2	105	2363
Białko [g]	26.7	69.2	3.8	20.3	1	121.2
Tłuszcz [g]	28	15.5	1.8	23.1	0.3	68.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	16.8	4	0.5	9	0.1	30.6
Węglowodany ogółem [g]	73.42	132.83	30.19	66.83	25.38	328.67
Cukry [g]	19.61	23.67	16.82	2.17	20.73	83.03
Błonnik pokarmowy [g]	4.53	15.23	0.36	6.55	1.83	28.52
Sól [g]	2.75	1.04	0.07	2.59	0	5.82

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2025-03-17

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	743.6	769.6	62.2	677	41.4	2293.9
Białko [g]	31.4	42.5	0.6	26.7	0.4	101.8
Tłuszcz [g]	32.5	16.7	0.2	33.9	0	83.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	13	7.7	0	17.5	0	38.4
Węglowodany ogółem [g]	82.68	115.42	15.55	68.18	9.9	291.74
Cukry [g]	15	20.56	10.69	8.87	9.72	64.86
Błonnik pokarmowy [g]	2.97	6.59	2.26	4.31	0	16.15
Sól [g]	2.56	2.15	0	2.92	0	6.88

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2025-03-18

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	620.3	1012	147.3	489.6	81.6	2351
Białko [g]	20.5	45.3	3.8	19.7	4.9	94.5
Tłuszcz [g]	27.7	48.3	2.6	20.7	2	101.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12.1	14.9	0.7	12.9	1.1	42
Węglowodany ogółem [g]	73.44	100.5	27.45	58.05	11.06	270.52
Cukry [g]	22.9	30.24	3.73	5.94	7.42	70.25
Błonnik pokarmowy [g]	2.64	3.1	0.81	4.26	0.4	11.21
Sól [g]	4.38	2.24	0.49	2.61	0.17	8.92

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2025-03-19

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	744.1	751.1	105	601.4	24.2	2226.1
Białko [g]	29.1	35.8	1	25.4	1	92.6
Tłuszcz [g]	27.1	25.4	0.3	31.9	0.2	85.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10	10	0.1	17.2	0	37.5
Węglowodany ogółem [g]	98.4	98.06	25.38	55.08	5.13	282.06
Cukry [g]	21.42	19.46	20.73	3.29	3.51	68.43
Błonnik pokarmowy [g]	5.29	6.93	1.83	4.26	1.48	19.8
Sól [g]	3.32	0.35	0	2.79	0.72	6.48

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2025-03-20

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	689.4	607.1	152.6	452.2	51.2	1952.6
Białko [g]	32.6	41.4	6.9	13.1	0.3	94.5
Tłuszcz [g]	28.7	7.4	7	20.7	0.1	64.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14.7	3.3	3.2	9.3	0	30.8
Węglowodany ogółem [g]	78.74	99.51	15.33	54.97	12.67	261.23
Cukry [g]	24.85	23.16	7.44	0.91	10.94	67.33
Błonnik pokarmowy [g]	7.34	11.88	0.24	3.63	1.08	24.18
Sól [g]	2.61	0.79	0.19	3.81	0	6.68

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2025-03-21

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	892.5	599.1	111.8	479.8	105	2188.4
Białko [g]	35.2	28.5	3.3	20.6	1	88.9
Tłuszcz [g]	47.8	17.5	1.5	19.9	0.3	87.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.6	2.4	0.5	12.5	0.1	35.2
Węglowodany ogółem [g]	83.38	85.99	21.18	56.19	25.38	272.14
Cukry [g]	15.96	11.09	5.32	4.17	20.73	57.3
Błonnik pokarmowy [g]	6.12	8.64	0	3.63	1.83	20.23
Sól [g]	2.49	2.78	0.21	3.15	0	7.78

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2025-03-22

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	684.8	872.8	68.4	564.2	84.6	2275
Białko [g]	30.5	36.5	1.8	24.1	4.9	98.1
Tłuszcz [g]	20.6	39.3	0.8	29	2	91.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12.4	11.3	0.3	16.3	1.2	41.6
Węglowodany ogółem [g]	96.86	96.73	13.5	53.46	11.88	272.44
Cukry [g]	37.35	17.06	10.8	1.02	7.29	73.53
Błonnik pokarmowy [g]	5.65	7.39	0	3.63	0.54	17.22
Sól [g]	1.59	2.1	0.03	4.35	0.18	7.43

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2025-03-23

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	627.9	1126.7	152.3	539.4	53.5	2500.1
Białko [g]	32.4	64.3	3.8	18.9	0.4	120
Tłuszcz [g]	26.2	35.8	1.8	23.3	0.4	87.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14.1	5.4	0.5	9.1	0	29.3
Węglowodany ogółem [g]	67.46	142.67	30.19	66.8	13.06	320.2
Cukry [g]	15.2	25.37	16.82	2.14	10.47	70.03
Błonnik pokarmowy [g]	3.99	12.1	0.36	6.55	2.16	25.16
Sól [g]	2.42	2.82	0.07	2.27	0	6.84

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Poniedziałek), 2025-03-24

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	581.4	892.1	105	548.2	74.3	2201.3
Białko [g]	23.3	23.7	1	26	0.1	74.4
Tłuszcz [g]	18.2	38.3	0.3	23.4	0.1	80.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5.2	23	0.1	13.9	0	42.3
Węglowodany ogółem [g]	82.19	117.05	25.38	60.73	18	303.36
Cukry [g]	12.6	23.53	20.73	8.04	16.55	81.47
Błonnik pokarmowy [g]	2.32	8.02	1.83	5.19	0	17.38
Sól [g]	4.21	1.13	0	2.74	0.01	7.28

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Wtorek), 2025-03-25

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	832.5	664.2	0	517.1	48.1	2062.1
Białko [g]	33.9	45.6	0	25	0.7	105.3
Tłuszcz [g]	42.9	15.6	0	21.8	0.4	80.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.4	2.7	0	11.5	0	33.8
Węglowodany ogółem [g]	80.55	90.8	0	57.17	11.25	239.79
Cukry [g]	24.61	20.09	0	4.95	7.37	57.04
Błonnik pokarmowy [g]	5.88	11.19	0	4.29	1.7	23.07
Sól [g]	4.38	0.55	0.13	2.16	0	6.51

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Środa), 2025-03-26

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	648.3	694	24.2	452.2	51.2	1870.2
Białko [g]	30.7	37.3	1	13.1	0.3	82.6
Tłuszcz [g]	19.1	26.2	0.2	20.7	0.1	66.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5.5	8.4	0	9.3	0	23.4
Węglowodany ogółem [g]	91.73	79.38	5.13	54.97	12.67	243.9
Cukry [g]	18.57	23.9	3.51	0.91	10.94	57.85
Błonnik pokarmowy [g]	6.96	4.53	1.48	3.63	1.08	17.69
Sól [g]	2.39	2.23	0.72	3.81	0	8.25

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Czwartek), 2025-03-27

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	685.6	723.4	81.6	596.8	105	2192.8
Białko [g]	32.9	27	4.9	25.2	1	91.3
Tłuszcz [g]	27.2	26.6	2	31.8	0.3	88.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14.2	5.4	1.1	17.2	0.1	38.2
Węglowodany ogółem [g]	80.31	95.26	11.06	54	25.38	266.02
Cukry [g]	25.76	38.03	7.42	2.12	20.73	94.08
Błonnik pokarmowy [g]	6.29	2.82	0.4	3.63	1.83	14.99
Sól [g]	2.48	1.74	0.17	2.77	0	6.45

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Piątek), 2025-03-28

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	878.5	595.1	111.8	384.1	80.3	2049.9
Białko [g]	34	23.8	3.3	17.1	0.6	79
Tłuszcz [g]	46.8	16.3	1.5	13.5	0.6	78.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.3	2.6	0.5	7.9	0	30.5
Węglowodany ogółem [g]	83.47	92.6	21.18	50.26	19.6	267.13
Cukry [g]	15.51	8.57	5.32	1.15	15.71	46.28
Błonnik pokarmowy [g]	6.7	8.9	0	3.63	3.24	22.48
Sól [g]	2.46	2.05	0.21	4.07	0	7.93

Wartość odżywcza na dzień: 15 (Sobota), 2025-03-29

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	557.9	851.5	81.6	541.8	51.2	2084.2
Białko [g]	31.1	32.1	4.9	21	0.3	89.6
Tłuszcz [g]	19.3	41.6	2	24.8	0.1	87.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	11.5	12.4	1.1	15.2	0	40.4
Węglowodany ogółem [g]	67.04	89.71	11.06	61.16	12.67	241.67
Cukry [g]	15.05	23.34	7.42	4.41	10.94	61.18
Błonnik pokarmowy [g]	4.27	5.21	0.4	5.5	1.08	16.48
Sól [g]	2.49	2.31	0.17	2.56	0	6.8

Wartość odżywcza na dzień: 16 (Niedziela), 2025-03-30

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	702.8	1066.3	152.3	527.3	105	2554
Białko [g]	25.7	60.7	3.8	27.2	1	118.5
Tłuszcz [g]	31.8	35.5	1.8	23.2	0.3	92.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	17.8	7.8	0.5	14.2	0.1	40.6
Węglowodany ogółem [g]	81.53	133.12	30.19	54.05	25.38	324.29
Cukry [g]	26.96	11.51	16.82	2.17	20.73	78.22
Błonnik pokarmowy [g]	6.25	14.37	0.36	3.63	1.83	26.45
Sól [g]	2.8	0.94	0.07	2.66	0	5.83

DIETA ŁATWOSTRAWNA:

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2025-03-15

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	627	624.5	16.2	486.7	79	1833.6
Białko [g]	26.6	21.4	0.7	19.8	0.6	69.3
Tłuszcz [g]	27.2	15.8	0.1	19.6	0.6	63.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	17.1	9.2	0	8.9	0	35.3
Węglowodany ogółem [g]	69.28	103.29	3.42	58.08	19.29	253.38
Cukry [g]	14.69	14.8	2.34	3.4	3.66	38.9
Błonnik pokarmowy [g]	1.11	8.58	0.99	1.09	3.18	14.96
Sól [g]	2.54	0.75	0.48	2.43	0	5.6

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2025-03-16

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	681.6	990.9	152.3	560.7	105	2490.7
Białko [g]	27.1	72.6	3.8	20.4	1	125.1
Tłuszcz [g]	24.7	18.8	1.8	23	0.3	68.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14.4	6.1	0.5	9	0.1	30.3
Węglowodany ogółem [g]	89.45	140.32	30.19	69.6	25.38	354.95
Cukry [g]	18.55	27.94	16.82	2.27	20.73	86.34
Błonnik pokarmowy [g]	3.75	15.46	0.36	3.38	1.83	24.8
Sól [g]	2.79	1.14	0.07	2.62	0	5.97

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2025-03-17

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	719	660.8	62.2	476.3	41.4	1959.8
Białko [g]	32.2	33.7	0.6	22.2	0.4	89.2
Tłuszcz [g]	27	8.3	0.2	11.5	0	47.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10.5	4.2	0	5.6	0	20.4
Węglowodany ogółem [g]	88.24	115.61	15.55	71.46	9.9	300.77
Cukry [g]	14.98	20.65	10.69	9.21	9.72	65.25
Błonnik pokarmowy [g]	2.97	5.85	2.26	1.32	0	12.42
Sól [g]	2.47	0.27	0	2.81	0	5.01

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2025-03-18

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	588.9	884.1	147.3	472.6	81.6	2174.7
Białko [g]	30.1	47.5	3.8	19.7	4.9	106.2
Tłuszcz [g]	16	38.7	2.6	16.9	2	76.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	9.1	12.9	0.7	10.4	1.1	34.4
Węglowodany ogółem [g]	82.61	89.98	27.45	60.79	11.06	271.91
Cukry [g]	17.53	19.01	3.73	6.01	7.42	53.72
Błonnik pokarmowy [g]	3.23	7.48	0.81	1.09	0.4	13.03
Sól [g]	2.2	0.61	0.49	2.64	0.17	5.51

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2025-03-19

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	621.5	676.9	105	510	24.2	1937.8
Białko [g]	31.4	31.1	1	20.2	1	84.9
Tłuszcz [g]	10.9	19.3	0.3	22.6	0.2	53.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4.4	6.7	0.1	14.3	0	25.8
Węglowodany ogółem [g]	100.94	97.56	25.38	56.62	5.13	285.64
Cukry [g]	15.73	17.26	20.73	2.64	3.51	59.89
Błonnik pokarmowy [g]	3.36	6.03	1.83	0.55	1.48	13.27
Sól [g]	2.6	0.21	0	2.58	0.72	5.52

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2025-03-20

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	672	540.2	152.6	509.3	51.2	1925.4
Białko [g]	32.6	43.2	6.9	22.9	0.3	106.1
Tłuszcz [g]	24.8	8.2	7	12.4	0.1	52.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12.2	3.5	3.2	7.3	0	26.4
Węglowodany ogółem [g]	81.14	75.13	15.33	77.21	12.67	261.49
Cukry [g]	17.34	17.01	7.44	22.03	10.94	74.78
Błonnik pokarmowy [g]	3.56	3.82	0.24	1.45	1.08	10.15
Sól [g]	2.63	0.49	0.19	1.35	0	4.21

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2025-03-21

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	660.5	550.6	111.8	467.4	105	1895.4
Białko [g]	32	31	3.3	20.8	1	88.4
Tłuszcz [g]	20.6	8.4	1.5	16.2	0.3	47.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10	3.8	0.5	10	0.1	24.7
Węglowodany ogółem [g]	87.97	91.78	21.18	60.02	25.38	286.34
Cukry [g]	14.77	25.47	5.32	5.41	20.73	71.73
Błonnik pokarmowy [g]	2.95	8.43	0	1.09	1.83	14.31
Sól [g]	2.32	1	0.21	3.19	0	6.06

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2025-03-22

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	694.1	805	68.4	390.6	84.6	2042.9
Białko [g]	30.7	35.6	1.8	18.5	4.9	91.7
Tłuszcz [g]	17.1	34.1	0.8	9.8	2	63.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	9.9	11	0.3	5.5	1.2	28.1
Węglowodany ogółem [g]	105.91	95.65	13.5	57.59	11.88	284.54
Cukry [g]	34.48	16.7	10.8	3.13	7.29	72.41
Błonnik pokarmowy [g]	3.5	13.87	0	1.09	0.54	19.01
Sól [g]	1.62	0.91	0.03	2.18	0.18	4.44

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2025-03-23

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	613.3	970.3	152.3	522.4	52.7	2311.2
Białko [g]	32.6	74.3	3.8	18.9	0.4	130.2
Tłuszcz [g]	22.4	18.9	1.8	19.4	0.4	63.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	11.6	5.7	0.5	6.6	0	24.7
Węglowodany ogółem [g]	70.74	134.37	30.19	69.54	12.86	317.72
Cukry [g]	15.86	20.12	16.82	2.21	2.44	57.47
Błonnik pokarmowy [g]	1.13	17.29	0.36	3.38	2.12	24.3
Sól [g]	2.46	0.95	0.07	2.29	0	5.21

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Poniedziałek), 2025-03-24

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	634.4	888	105	577.4	74.3	2279.3
Białko [g]	30.5	18.4	1	20.9	0.1	71.2
Tłuszcz [g]	18.3	34	0.3	22.8	0.1	75.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6.9	21.7	0.1	14.4	0	43.2
Węglowodany ogółem [g]	88.19	130.58	25.38	73.47	18	335.63
Cukry [g]	14.94	24.98	20.73	14.22	16.55	91.45
Błonnik pokarmowy [g]	2.95	7.47	1.83	3	0	15.27
Sól [g]	2.53	0.38	0	2.59	0.01	4.97

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Wtorek), 2025-03-25

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	666.4	615.4	0	500.2	67.3	1849.4
Białko [g]	30.4	48	0	25.1	0.7	104.2
Tłuszcz [g]	17.1	9.5	0	18	0.2	44.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	9.9	3.5	0	9	0	22.6
Węglowodany ogółem [g]	99.07	88.76	0	59.92	16.84	264.61
Cukry [g]	34.03	23.71	0	5.02	11.58	74.36
Błonnik pokarmowy [g]	3.05	8.78	0	1.12	2.45	15.42
Sól [g]	1.62	0.68	0.13	2.18	0	4.17

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Środa), 2025-03-26

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	758.5	565.2	24.2	431.2	51.2	1830.5
Białko [g]	30.9	39.8	1	20.7	0.3	92.9
Tłuszcz [g]	26.6	15.5	0.2	13.2	0.1	55.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10.4	6.4	0	7.9	0	24.9
Węglowodany ogółem [g]	100.74	68.9	5.13	57.67	12.67	245.13
Cukry [g]	16.24	14.04	3.51	3.21	10.94	47.95
Błonnik pokarmowy [g]	4.22	4.66	1.48	1.09	1.08	12.54
Sól [g]	2.42	0.42	0.72	2.66	0	5.61

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Czwartek), 2025-03-27

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	664.7	649.4	81.6	543.4	105	2044.4
Białko [g]	32.3	19.8	4.9	20.1	1	78.4
Tłuszcz [g]	24.1	22.3	2	25.5	0.3	74.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12	4.1	1.1	15.4	0.1	32.8
Węglowodany ogółem [g]	81.17	92.37	11.06	58.72	25.38	268.72
Cukry [g]	17.27	38.15	7.42	4.08	20.73	87.67
Błonnik pokarmowy [g]	3.56	0.34	0.4	1.09	1.83	7.24
Sól [g]	2.47	0.97	0.17	2.4	0	5.43

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Piątek), 2025-03-28

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	646.9	529	111.8	461.2	79	1828.1
Białko [g]	30.8	28.9	3.3	20.3	0.6	84
Tłuszcz [g]	19.7	7.7	1.5	17.7	0.6	47.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	9.7	3.7	0.5	10.8	0	25
Węglowodany ogółem [g]	87.92	89.02	21.18	55.65	19.29	273.08
Cukry [g]	14.77	15.62	5.32	6.33	3.66	45.73
Błonnik pokarmowy [g]	2.95	6.38	0	1.09	3.18	13.61
Sól [g]	2.29	0.31	0.21	3.03	0	5.27

Wartość odżywcza na dzień: 15 (Sobota), 2025-03-29

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	540.9	776.8	81.6	477.5	51.2	1928.3
Białko [g]	31.1	31.7	4.9	21.9	0.3	90.1
Tłuszcz [g]	15.4	34.2	2	17.2	0.1	69.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	9	12	1.1	8.5	0	30.8
Węglowodany ogółem [g]	69.78	91.26	11.06	59.22	12.67	244.02
Cukry [g]	15.12	17.91	7.42	4.48	10.94	55.88
Błonnik pokarmowy [g]	1.11	11.77	0.4	1.09	1.08	15.46
Sól [g]	2.51	1.1	0.17	2.16	0	5.37

Wartość odżywcza na dzień: 16 (Niedziela), 2025-03-30

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Zawartość razem
	Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	679.3	1024	152.3	562.4	105	2523.3
Białko [g]	25.5	69.7	3.8	22.2	1	122.4
Tłuszcz [g]	27.8	26.1	1.8	26.8	0.3	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	15.3	9.2	0.5	17	0.1	42.3
Węglowodany ogółem [g]	82.94	136.19	30.19	58.48	25.38	333.2
Cukry [g]	18.19	20.45	16.82	3.91	20.73	80.13
Błonnik pokarmowy [g]	2.69	17.41	0.36	1.09	1.83	23.39
Sól [g]	2.83	0.89	0.07	2.57	0	5.75

DIETA CUKRZYCOWA:

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2025-03-15

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
	Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	640.1	742.4	16.2	525.9	80.3	172.7	2177.8
Białko [g]	31.9	50.3	0.7	22.8	0.6	3.9	110.4
Tłuszcz [g]	28.2	16.5	0.1	27.2	0.6	10.1	82.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	16.6	2.6	0	12.6	0	5.4	37.5
Węglowodany ogółem [g]	68.6	103.56	3.42	50.75	19.6	17.72	263.67
Cukry [g]	17.45	14.35	2.34	0.87	15.71	1.49	52.23
Błonnik pokarmowy [g]	8.04	10.98	0.99	6.79	3.24	2.55	32.61
Sól [g]	2.68	1.81	0.48	4.63	0	0.59	9.19

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2025-03-16

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
	Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	627.2	899.6	119.5	527.7	105	191.8	2471
Białko [g]	26.6	69.2	2.2	20.2	1	6.2	125.7
Tłuszcz [g]	28.1	15.5	3.7	23.3	0.3	11.6	82.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	16.8	4	0.4	9	0.1	7.3	37.9
Węglowodany ogółem [g]	70.65	128.34	19.17	64.06	25.38	16.61	324.23
Cukry [g]	19.51	19.18	1.8	2.07	20.73	1.01	64.33
Błonnik pokarmowy [g]	7.7	15.23	0	9.72	1.83	2.33	36.83
Sól [g]	2.72	1.04	0.21	2.57	0	0.58	6.42

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2025-03-17

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
	Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	734.8	751.6	62.2	660.5	77.7	161.6	2448.5
Białko [g]	30.7	42.5	0.6	26.6	12.4	5.3	118.3
Tłuszcz [g]	34.3	16.7	0.2	34.1	0	8.6	94.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	13.1	7.7	0	17.5	0	5.4	43.9
Węglowodany ogółem [g]	77.08	110.93	15.55	65.41	7.02	16.68	292.69
Cukry [g]	15	16.07	10.69	8.77	7.02	0.98	58.55
Błonnik pokarmowy [g]	2.97	6.59	2.26	7.48	0	2.15	21.47
Sól [g]	2.65	2.15	0	2.89	0.15	0.39	7.44

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2025-03-18

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
	Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	617.6	994	98.5	473.1	81	191.5	2455.8
Białko [g]	19.6	45.3	2.2	19.6	5.8	6.2	98.9
Tłuszcz [g]	29.1	48.3	0.6	20.9	2.7	11.6	113.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12.2	14.9	0.1	12.9	1.6	7.3	49.2
Węglowodany ogółem [g]	70.47	96.01	21.46	55.28	8.37	16.69	268.3
Cukry [g]	22.31	25.75	0.37	5.84	5.67	0.74	60.7
Błonnik pokarmowy [g]	2.64	3.1	0.89	7.42	0	2.69	16.75
Sól [g]	4.31	2.24	0	2.59	0.23	0.58	8.98

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2025-03-19

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
	Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	727.6	733.2	105	584.9	24.2	161.6	2336.8
Białko [g]	29	35.8	1	25.3	1	5.8	98.3
Tłuszcz [g]	27.3	25.4	0.3	32.1	0.2	8.2	93.7
Cholesterol [mg]	58.5	138.9	0	27	0	29.6	254
Węglowodany ogółem [g]	95.63	93.57	25.38	52.31	5.13	17.21	289.24
Cukry [g]	21.33	14.97	20.73	3.19	3.51	1.41	65.16
Błonnik pokarmowy [g]	8.46	6.93	1.83	7.42	1.48	2.55	28.69
Sól [g]	3.3	0.35	0	2.76	0.72	0.73	7.09

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2025-03-20

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
	Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	670	607.1	152.6	435.7	51.2	167.9	2084.7
Białko [g]	32.9	41.4	6.9	13	0.3	3.8	98.5
Tłuszcz [g]	27.9	7.4	7	20.9	0.1	10	73.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14.5	3.3	3.2	9.3	0	5.4	36
Węglowodany ogółem [g]	76.47	99.51	15.33	52.2	12.67	16.72	272.92
Cukry [g]	24.46	23.16	7.44	0.81	10.94	0.66	67.5
Błonnik pokarmowy [g]	9.66	11.88	0.24	6.79	1.08	2.15	31.81
Sól [g]	2.63	0.79	0.19	3.79	0	0.59	7.21

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2025-03-21

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
	Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	755.3	581.1	81	463.3	105	180.2	2166.2
Białko [g]	34.6	28.5	5.8	20.5	1	5.2	95.9
Tłuszcz [g]	33.8	17.5	2.7	20.1	0.3	10.5	85.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	18.6	2.4	1.6	12.5	0.1	5.9	41.2
Węglowodany ogółem [g]	82.71	81.5	8.37	53.42	25.38	17.32	268.71
Cukry [g]	14.85	6.6	5.67	4.07	20.73	1.48	53.43
Błonnik pokarmowy [g]	9.29	8.64	0	6.79	1.83	2.55	29.12
Sól [g]	2.18	2.78	0.23	3.13	0	0.7	8.14

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2025-03-22

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
	Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	640.6	854.9	68.4	547.7	81	161.6	2354.4
Wartość energetyczna [kJ]	2692.4	3580.4	290	2288.2	340.8	675.2	9867.2
Białko [g]	30.1	36.5	1.8	24	5.8	5.8	104.3
Tłuszcz [g]	20.8	39.3	0.8	29.1	2.7	8.2	101.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12.4	11.3	0.3	16.3	1.6	5	47.1
Węglowodany ogółem [g]	87.25	92.24	13.5	50.69	8.37	17.21	269.27
Cukry [g]	36.8	12.57	10.8	0.92	5.67	1.41	68.19
Błonnik pokarmowy [g]	8.37	7.39	0	6.79	0	2.55	25.12
Sól [g]	1.57	2.1	0.03	4.32	0.23	0.73	8.1

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2025-03-23

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
	Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	611.5	1126.7	68.4	522.9	53.5	163.3	2546.7
Białko [g]	32.3	64.3	1.8	18.8	0.4	4.3	122.1
Tłuszcz [g]	26.3	35.8	0.8	23.4	0.4	9.1	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14.1	5.4	0.3	9.1	0	5.3	34.5
Węglowodany ogółem [g]	64.69	142.67	13.5	64.02	13.06	17.25	315.22
Cukry [g]	15.1	25.37	10.8	2.04	10.47	1.39	65.19
Błonnik pokarmowy [g]	7.15	12.1	0	9.72	2.16	2.55	33.69
Sól [g]	2.4	2.82	0.03	2.25	0	0.42	7.15

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Poniedziałek), 2025-03-24

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
	Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	572.5	988.3	105	417.7	51.8	158.1	2293.7
Białko [g]	22.6	48.2	1	21.8	8.2	5.7	107.8
Tłuszcz [g]	20	49	0.3	22.8	0	8.1	100.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5.3	15.3	0.1	13.7	0	5	39.7
Węglowodany ogółem [g]	76.59	93.22	25.38	33.85	4.68	16.53	250.27
Cukry [g]	12.6	15.75	20.73	7.79	4.68	0.93	62.5
Błonnik pokarmowy [g]	2.32	9.43	1.83	5.19	0	2.33	21.13
Sól [g]	4.3	2.73	0	2.12	0.1	0.73	9

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Wtorek), 2025-03-25

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Ii śniadanie	Zawartość razem
	Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	816.1	646.2	0	500.6	48.1	195.2	2206.4
Białko [g]	33.8	45.6	0	24.9	0.7	6.3	111.5
Tłuszcz [g]	43	15.6	0	22	0.4	11.7	92.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.4	2.7	0	11.5	0	7.4	41.2
Węglowodany ogółem [g]	77.78	86.31	0	54.4	11.25	17.29	247.05
Cukry [g]	24.52	15.6	0	4.85	7.37	1.49	53.85
Błonnik pokarmowy [g]	9.05	11.19	0	7.46	1.7	2.55	31.97
Sól [g]	4.35	0.55	0.13	2.13	0	0.57	6.99

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Środa), 2025-03-26

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Ii śniadanie	Zawartość razem
	Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	629	694	24.2	435.7	51.2	162.9	1997.3
Białko [g]	31	37.3	1	13	0.3	5.4	88.3
Tłuszcz [g]	18.3	26.2	0.2	20.9	0.1	8.6	74.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5.2	8.4	0	9.3	0	5.4	28.6
Węglowodany ogółem [g]	89.47	79.38	5.13	52.2	12.67	17	255.87
Cukry [g]	18.18	23.9	3.51	0.81	10.94	1.33	58.7
Błonnik pokarmowy [g]	9.27	4.53	1.48	6.79	1.08	2.33	25.51
Sól [g]	2.41	2.23	0.72	3.79	0	0.4	8.61

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Czwartek), 2025-03-27

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Ii śniadanie	Zawartość razem
	Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	669.2	705.5	81	580.3	105	190.4	2331.6
Białko [g]	32.8	27	5.8	25.1	1	6.2	98.1
Tłuszcz [g]	27.3	26.6	2.7	32	0.3	11.6	100.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14.2	5.4	1.6	17.2	0.1	7.3	46.1
Węglowodany ogółem [g]	77.54	90.76	8.37	51.23	25.38	16.29	269.58
Cukry [g]	25.67	33.54	5.67	2.02	20.73	0.66	88.3
Błonnik pokarmowy [g]	9.45	2.82	0	6.79	1.83	2.15	23.07
Sól [g]	2.45	1.74	0.23	2.74	0	0.57	6.98

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Piątek), 2025-03-28

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Ii śniadanie	Zawartość razem
	Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	741.4	577.1	98.5	373.7	80.3	161.6	2032.8
Białko [g]	33.5	23.8	2.2	16.8	0.6	5.8	82.9
Tłuszcz [g]	32.8	16.3	0.6	13.2	0.6	8.2	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	18.3	2.6	0.1	7.8	0	5	34.1
Węglowodany ogółem [g]	82.8	88.11	21.46	50.11	19.6	17.21	279.31
Cukry [g]	14.4	4.08	0.37	0.45	15.71	1.41	36.46
Błonnik pokarmowy [g]	9.87	8.9	0.89	6.79	3.24	2.55	32.26
Sól [g]	2.15	2.05	0	3.88	0	0.73	7.96

Wartość odżywcza na dzień: 15 (Sobota), 2025-03-29

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Ii śniadanie	Zawartość razem
	Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	541.4	833.6	81	525.3	51.2	190.4	2223.1
Białko [g]	31	32.1	5.8	20.9	0.3	6.2	96.4
Tłuszcz [g]	19.4	41.6	2.7	25	0.1	11.6	100.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	11.5	12.4	1.6	15.2	0	7.3	48.2
Węglowodany ogółem [g]	64.27	85.22	8.37	58.39	12.67	16.29	245.23
Cukry [g]	14.95	18.85	5.67	4.31	10.94	0.66	55.4
Błonnik pokarmowy [g]	7.44	5.21	0	8.67	1.08	2.15	24.56
Sól [g]	2.46	2.31	0.23	2.53	0	0.57	7.32

Wartość odżywcza na dzień: 16 (Niedziela), 2025-03-30

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II kolacja	Ii śniadanie	Zawartość razem
	Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	686.4	1048.4	69.2	510.8	105	158.5	2578.6
Białko [g]	25.6	60.7	1.4	27.1	1	4.1	120.1
Tłuszcz [g]	31.9	35.5	1.2	23.4	0.3	9	101.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	17.8	7.8	0.2	14.3	0.1	5.3	45.7
Węglowodany ogółem [g]	78.76	128.63	13.14	51.28	25.38	16.25	313.46
Cukry [g]	26.86	7.02	6.48	2.07	20.73	0.55	63.74
Błonnik pokarmowy [g]	9.42	14.37	0.23	6.79	1.83	2.15	34.81
Sól [g]	2.78	0.94	0.07	2.63	0	0.42	6.17