

DIETA PODSTAWOWA:**Wartość odżywcza na dzień: 1 (Piątek), 2025-02-21**

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	815.5	587.4	42.4	564.7	105	2115.3
Białko [g]	32.8	30.6	1.3	23.1	1	89
Tłuszcz [g]	28.2	16.6	0	28.7	0.3	73.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14.2	2.1	0	15.3	0.1	31.7
Węglowodany ogółem [g]	111.05	85.2	9.27	54.7	25.38	285.61
Cukry [g]	38.76	11.32	9.18	5.18	20.73	85.18
Błonnik pokarmowy [g]	7.24	12.69	0	2.51	1.83	24.29
Sód [mg]	864.83	1662.06	0	740.53	1.08	3268.5

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Sobota), 2025-02-22

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	623.7	669.4	91.1	500.5	52.8	1937.8
Białko [g]	24.8	48.8	5.7	25.3	0.7	105.5
Tłuszcz [g]	29	11.7	2.5	19.4	0.2	63.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14.4	2.5	1.4	10.7	0	29.1
Węglowodany ogółem [g]	67.91	97.01	12.69	57.66	13.1	248.38
Cukry [g]	14.38	15.55	8.58	3.59	10.76	52.87
Błonnik pokarmowy [g]	4.28	10.04	2.97	3.44	2.22	22.96
Sód [mg]	963.67	324.48	75.9	625.18	1.17	1990.41

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Niedziela), 2025-02-23

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	609.9	1056.9	152.3	547.8	105	2472.2
Białko [g]	29.6	62.4	3.8	19.6	1	116.6
Tłuszcz [g]	26.2	34.5	1.8	28.4	0.3	91.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	13.8	8.3	0.5	12.4	0.1	35.3
Węglowodany ogółem [g]	66.32	131.88	30.19	55.36	25.38	309.14
Cukry [g]	14.07	12.34	16.82	3.25	20.73	67.23
Błonnik pokarmowy [g]	5.29	15.65	0.36	4.27	1.83	27.42
Sód [mg]	1244.31	802.6	25.2	655.68	1.08	2728.88

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Poniedziałek), 2025-02-24

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	680.4	911.3	91.1	661.5	72.5	2417.1
Białko [g]	32.5	41.1	5.7	21.3	0.7	101.4
Tłuszcz [g]	25	14.1	2.5	37.4	0.2	79.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14	6	1.4	16.5	0	38.1
Węglowodany ogółem [g]	85.03	158.89	12.69	62.06	18.14	336.82
Cukry [g]	14.78	28.66	8.58	8.1	12.47	72.61
Błonnik pokarmowy [g]	7.46	8.22	2.97	4.29	2.64	25.59
Sód [mg]	975.12	329.71	75.9	1362.76	2.52	2746.02

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Wtorek), 2025-02-25

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	727.8	1062.6	40.1	542.5	24.2	2397.5
Białko [g]	28.9	44.8	0.6	16.8	1	92.3
Tłuszcz [g]	40.1	51.6	0.3	27.7	0.2	120.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	13.9	12.7	0	16.4	0	43.1
Węglowodany ogółem [g]	62.85	109.23	9.38	59.2	5.13	245.8
Cukry [g]	13.42	23.23	6.14	5.69	3.51	52
Błonnik pokarmowy [g]	0.48	9.03	1.41	5.59	1.48	18.01
Sód [mg]	958.06	314.95	2.7	874.59	260.55	2410.86

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Środa), 2025-02-26

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	741.2	647.7	172.5	510.5	66.9	2139.1
Białko [g]	34.3	31.1	7.2	19.1	0.5	92.5
Tłuszcz [g]	30.2	14.7	8.4	24.6	0.5	78.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14.7	2.7	3.9	13.8	0	35.3
Węglowodany ogółem [g]	83.95	102.68	16.98	55.48	16.33	275.43
Cukry [g]	14.26	23.09	8.46	4.17	13.09	63.09
Błonnik pokarmowy [g]	2.02	10.01	0.16	4.76	2.7	19.67
Sód [mg]	1548.94	1485.81	68.72	1312.47	2.7	4418.65

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Czwartek), 2025-02-27

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	802.7	689.5	186.8	603.8	105	2388.1
Białko [g]	33.9	20.4	3.4	23.7	1	82.6
Tłuszcz [g]	42.2	22.1	6.9	33.1	0.3	104.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.5	3.9	3.4	15.8	0.1	42.7
Węglowodany ogółem [g]	74.56	104.04	27.94	54.54	25.38	286.48
Cukry [g]	24.3	37.86	10.93	2.32	20.73	96.16
Błonnik pokarmowy [g]	5.74	3.99	0.67	3.64	1.83	15.89
Sód [mg]	1669.2	353.87	61.65	742.98	1.08	2828.78

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Piątek), 2025-02-28

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	727.6	566.2	86.9	475.1	24.2	1880.3
Białko [g]	25	26.2	16.2	26.1	1	94.7
Tłuszcz [g]	27.1	16.2	0	17.3	0.2	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12.5	1.9	0	9.4	0	24
Węglowodany ogółem [g]	98.71	83.03	5.53	54.04	5.13	246.45
Cukry [g]	23.78	8.55	5.53	4.88	3.51	46.27
Błonnik pokarmowy [g]	5.89	8.66	0	1.11	1.48	17.16
Sód [mg]	1533.54	1362.72	54	848.35	260.55	4059.17

DIETA ŁATWOSTRAWNA:**Wartość odżywcza na dzień: 1 (Piątek), 2025-02-21**

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	812.9	497.8	42.4	444	78.8	1876.1
Białko [g]	33.4	30.7	1.3	22.5	0.8	88.8
Tłuszcz [g]	24.5	11.6	0	13.8	0.2	50.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	11.7	4.4	0	6.6	0	23
Węglowodany ogółem [g]	117.09	72.4	9.27	57.88	19.03	275.69
Cukry [g]	34.85	15.32	9.18	3.16	15.55	78.07
Błonnik pokarmowy [g]	5.08	9.5	0	1.09	1.37	17.06
Sód [mg]	880.64	1079.27	0	854.84	0.81	2815.56

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Sobota), 2025-02-22

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	561.7	672.6	112.1	483.6	52.8	1883.1
Białko [g]	32.5	48.7	6.4	25.7	0.7	114.2
Tłuszcz [g]	17.7	11.8	3.2	15.7	0.2	48.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10.4	2.4	1.7	8.3	0	23
Węglowodany ogółem [g]	68.59	97.84	14.28	60.38	13.1	254.21
Cukry [g]	14.12	15.33	8.58	5.52	10.76	54.33
Błonnik pokarmowy [g]	1.11	10.12	0.1	1.09	2.22	14.65
Sód [mg]	1174	330.32	97.36	641.45	1.17	2244.3

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Niedziela), 2025-02-23

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	598.7	1003.2	152.3	439.3	78.8	2272.5
Białko [g]	29.6	64.5	3.8	21	0.8	119.9
Tłuszcz [g]	22.4	27.7	1.8	13.9	0.2	66.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	11.3	7.5	0.5	6.7	0	26.3
Węglowodany ogółem [g]	70.04	132.68	30.19	57.85	19.03	309.81
Cukry [g]	15.39	12.78	16.82	3.13	15.55	63.68
Błonnik pokarmowy [g]	1.11	17.96	0.36	1.09	1.37	21.9
Sód [mg]	939.97	806.62	25.2	739.28	0.81	2511.89

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Poniedziałek), 2025-02-24

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	620.5	874.2	81	483.8	51.8	2111.5
Białko [g]	31.7	43.6	5.8	25.1	0.5	106.8
Tłuszcz [g]	16.4	9.6	2.7	16.9	0.1	46
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8.6	4.3	1.6	10.4	0	25.1
Węglowodany ogółem [g]	87.78	156.46	8.37	58.12	12.96	323.7
Cukry [g]	14.86	28.32	5.67	3.66	8.91	61.43
Błonnik pokarmowy [g]	2.95	6.73	0	1.08	1.89	12.66
Sód [mg]	1057.88	76.24	85.05	1045.87	1.8	2266.85

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Wtorek), 2025-02-25

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	607.3	851.2	43.9	526.8	24.2	2053.6
Białko [g]	26	44.5	0.3	16.7	1	88.8
Tłuszcz [g]	25	32.8	0.3	23.8	0.2	82.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14.8	10.8	0	13.5	0	39.3
Węglowodany ogółem [g]	69.86	98.63	10.71	61.8	5.13	246.14
Cukry [g]	15.23	25.52	2.03	6.92	3.51	53.22
Błonnik pokarmowy [g]	1.11	8.64	1.77	1.09	1.48	14.1
Sód [mg]	924.85	319.18	1.77	854.41	260.55	2360.77

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Środa), 2025-02-26

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	725.9	510.6	129.4	468.8	43.9	1878.7
Białko [g]	34.5	38.2	5.4	18.7	0.3	97.2
Tłuszcz [g]	25.6	5.2	6.3	17.9	0.3	55.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12.4	2.4	2.9	11	0	28.9
Węglowodany ogółem [g]	90.94	80.6	12.73	58.69	10.71	253.7
Cukry [g]	17.02	20.5	6.34	4.17	2.03	50.09
Błonnik pokarmowy [g]	3.48	5.82	0.12	1.09	1.77	12.3
Sód [mg]	874.37	643.68	51.54	810.11	1.77	2381.48

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Czwartek), 2025-02-27

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	636.6	701.8	186.8	445.7	78.8	2049.9
Białko [g]	33.2	20.3	3.4	22.1	0.8	79.8
Tłuszcz [g]	21	21.5	6.9	14	0.2	63.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	13	3.3	3.4	6.8	0	26.7
Węglowodany ogółem [g]	79.75	109.49	27.94	58.2	19.03	294.43
Cukry [g]	21.8	41.5	10.93	3.47	15.55	93.26
Błonnik pokarmowy [g]	2.46	5.62	0.67	1.09	1.37	11.22
Sód [mg]	1119.25	351.42	61.65	878.96	0.81	2412.09

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Piątek), 2025-02-28

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	672.6	532.1	86.9	472.6	64.5	1828.9
Białko [g]	31.7	32.7	16.2	19.7	0.6	101.1
Tłuszcz [g]	16	6.7	0	16.9	0.2	39.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8.7	3	0	10.4	0	22.3
Węglowodany ogółem [g]	101.89	89.17	5.53	60.79	16.33	273.73
Cukry [g]	24.16	23.45	5.53	6.01	13.23	72.4
Błonnik pokarmowy [g]	2.98	8.14	0	1.09	2.97	15.18
Sód [mg]	1095.59	726.83	54	951.23	40.5	2868.15

DIETA CUKRZYCOWA:**Wartość odżywcza na dzień: 1 (Piątek), 2025-02-21**

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	791.9	569.4	7.6	549.8	78.8	191.8	2189.5
Białko [g]	32.9	30.6	1.8	22.3	0.8	6.2	94.9
Tłuszcz [g]	28.5	16.6	0	30.5	0.2	11.6	87.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14.2	2.1	0	15.4	0	7.3	39.2
Węglowodany ogółem [g]	105.76	80.7	0.04	46.95	19.03	16.61	269.13
Cukry [g]	36.5	6.83	0.01	3.42	15.55	1.01	63.33
Błonnik pokarmowy [g]	10.05	12.69	0	1.09	1.37	2.33	27.55
Sód [mg]	855.47	1662.03	2.76	773.48	0.81	209.88	3504.43

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Sobota), 2025-02-22

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	607.3	612.2	91.1	484.1	52.8	161.6	2009.3
Białko [g]	24.7	48.4	5.7	25.2	0.7	5.8	110.8
Tłuszcz [g]	29.1	11.1	2.5	19.6	0.2	8.2	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14.4	2	1.4	10.7	0	5	33.7
Węglowodany ogółem [g]	65.14	87.62	12.69	54.88	13.1	17.21	250.66
Cukry [g]	14.28	10.05	8.58	3.49	10.76	1.41	48.59
Błonnik pokarmowy [g]	7.44	15.99	2.97	6.6	2.22	2.55	37.79
Sód [mg]	954.76	304.91	75.9	616.27	1.17	264.28	2217.3

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Niedziela), 2025-02-23

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	596.1	1039	129.4	531.3	78.8	169.3	2544.1
Białko [g]	29.5	62.4	5.4	19.5	0.8	3.8	121.6
Tłuszcz [g]	26.4	34.5	6.3	28.6	0.2	10	106.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	13.8	8.3	2.9	12.5	0	5.4	43.1
Węglowodany ogółem [g]	63.55	127.39	12.73	52.59	19.03	17.05	292.36
Cukry [g]	13.97	7.85	6.34	3.15	15.55	1.01	47.89
Błonnik pokarmowy [g]	7.13	15.65	0.12	7.44	1.37	2.33	34.07
Sód [mg]	1234.9	802.58	51.54	646.77	0.81	215.28	2951.89

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Poniedziałek), 2025-02-24

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	666.6	680.6	91.1	546.7	72.5	191.5	2249.3
Białko [g]	32.4	42	5.7	21.2	0.7	5.7	108
Tłuszcz [g]	25.1	10.9	2.5	27	0.2	11.6	77.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14	4.9	1.4	11.5	0	6.2	38.3
Węglowodany ogółem [g]	82.25	110.82	12.69	58.25	18.14	17.18	299.35
Cukry [g]	14.68	26.24	8.58	6.88	12.47	1.39	70.25
Błonnik pokarmowy [g]	9.29	14.52	2.97	7.46	2.64	2.55	39.45
Sód [mg]	965.72	108.93	75.9	1343.05	2.52	277.51	2773.64

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Wtorek), 2025-02-25

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	719	1044.7	40.1	528.8	24.2	191.8	2548.8
Białko [g]	28.2	44.8	0.6	16.7	1	6.2	97.7
Tłuszcz [g]	41.9	51.6	0.3	27.8	0.2	11.6	133.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14	12.7	0	16.4	0	7.3	50.6
Węglowodany ogółem [g]	57.26	104.74	9.38	56.43	5.13	16.61	249.57
Cukry [g]	13.42	18.74	6.14	5.6	3.51	1.01	48.43
Błonnik pokarmowy [g]	0.48	9.03	1.41	7.43	1.48	2.33	22.19
Sód [mg]	991.72	314.92	2.7	865.39	260.55	209.88	2645.17

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Środa), 2025-02-26

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	729.4	537.6	129.4	500.2	66.9	195.2	2159
Białko [g]	34	38	5.4	18.8	0.5	6.3	103.3
Tłuszcz [g]	31.1	6.4	6.3	24.3	0.5	11.7	80.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14.6	3.1	2.9	13.8	0	7.4	42
Węglowodany ogółem [g]	78.86	87.03	12.73	55.33	16.33	17.29	267.59
Cukry [g]	13.97	21.73	6.34	3.47	13.09	1.49	60.13
Błonnik pokarmowy [g]	1.17	10.23	0.12	7.93	2.7	2.55	24.72
Sód [mg]	1597.99	776.65	51.54	1244.16	2.7	208.53	3881.58

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Czwartek), 2025-02-27

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	792.4	532.2	54.8	587.3	78.8	175.4	2221.1
Białko [g]	33.6	16.1	0.1	23.6	0.8	5	79.5
Tłuszcz [g]	41.9	9.9	0.1	33.2	0.2	10.4	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.4	3	0	15.8	0	5.8	44.3
Węglowodany ogółem [g]	74.41	97.48	13.57	51.76	19.03	16.32	272.6
Cukry [g]	23.61	31.21	4.78	2.22	15.55	0.64	78.03
Błonnik pokarmowy [g]	8.91	5.79	0.97	6.81	1.37	2.15	26.02
Sód [mg]	1600.89	348.44	8.79	734.07	0.81	253.48	2946.5

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Piątek), 2025-02-28

Parametr	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	II Kolacja	II śniadanie	Zawartość razem
Wartość energetyczna [kcal]	717.3	566.2	86.9	466.3	24.2	195.2	2056.3
Białko [g]	24.7	26.2	16.2	25.4	1	6.3	100
Tłuszcz [g]	26.9	16.2	0	19.2	0.2	11.7	74.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12.5	1.9	0	9.5	0	7.4	31.5
Węglowodany ogółem [g]	98.56	83.03	5.53	48.45	5.13	17.29	258
Cukry [g]	23.09	8.55	5.53	4.88	3.51	1.49	47.07
Błonnik pokarmowy [g]	9.06	8.66	0	1.11	1.48	2.55	22.88
Sód [mg]	1465.23	1362.72	54	882.01	260.55	208.53	4233.05