DIETA PODSTAWOWA:

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-03-31

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 852.9 | 779.3 | 48.1 | 669.8 | 0 | 2350.3 |
| Białko [g] | 30 | 29.4 | 0.7 | 26.5 | 0 | 86.7 |
| Tłuszcz [g] | 39.9 | 19 | 0.4 | 33.9 | 0 | 93.4 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 17.6 | 10.8 | 0 | 17.3 | 0 | 45.9 |
| Węglowodany ogółem [g] | 96.48 | 126.89 | 11.25 | 67.07 | 0 | 301.72 |
| Cukry [g] | 21.74 | 14 | 7.37 | 8.09 | 0 | 51.21 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 6.47 | 8.89 | 1.7 | 5.29 | 0 | 22.35 |
| Sól [g] | 3.32 | 0.72 | 0 | 2.93 | 0.23 | 6.5 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-04-01

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 683 | 685.4 | 81.6 | 499.1 | 76.8 | 2026.2 |
| Białko [g] | 24.5 | 52.9 | 4.9 | 15.1 | 0.5 | 98 |
| Tłuszcz [g] | 28.8 | 12.9 | 2 | 23.7 | 0.2 | 67.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 13.6 | 5.7 | 1.1 | 14.1 | 0 | 34.8 |
| Węglowodany ogółem [g] | 83.19 | 94.42 | 11.06 | 58.28 | 19 | 265.98 |
| Cukry [g] | 27.29 | 25.36 | 7.42 | 5.15 | 16.41 | 81.66 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 3.88 | 10.14 | 0.4 | 4.26 | 1.62 | 20.31 |
| Sól [g] | 3.51 | 0.74 | 0.17 | 2.17 | 0 | 5.95 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-04-02

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 744.6 | 664.1 | 68.4 | 520.1 | 222.5 | 2220 |
| Białko [g] | 31.7 | 42.6 | 1.8 | 22.5 | 4.6 | 103.3 |
| Tłuszcz [g] | 31.8 | 14.3 | 0.8 | 16.2 | 13 | 76.3 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 12.8 | 4.1 | 0.3 | 9.6 | 0.9 | 27.8 |
| Węglowodany ogółem [g] | 84.35 | 96 | 13.5 | 73.44 | 21.6 | 288.9 |
| Cukry [g] | 14.69 | 14.39 | 10.8 | 20.59 | 0.9 | 61.38 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 3.22 | 9.82 | 0 | 4.98 | 0 | 18.03 |
| Sól [g] | 2.84 | 0.5 | 0.03 | 1.31 | 0 | 4.23 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 657.1 | 662 | 77.7 | 475.9 | 80.3 | 1953.2 |
| Białko [g] | 32.8 | 18.1 | 12.4 | 22.7 | 0.6 | 86.9 |
| Tłuszcz [g] | 27 | 12.2 | 0 | 20 | 0.6 | 59.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 14.1 | 5.6 | 0 | 9.2 | 0 | 29.1 |
| Węglowodany ogółem [g] | 73.81 | 122.05 | 7.02 | 51.41 | 19.6 | 273.91 |
| Cukry [g] | 20.7 | 51.43 | 7.02 | 2.24 | 15.71 | 97.12 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 6.57 | 4.37 | 0 | 0.67 | 3.24 | 14.86 |
| Sól [g] | 2.47 | 1.91 | 0.15 | 2.07 | 0 | 5.96 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 910.7 | 698.3 | 111.8 | 492.7 | 16.2 | 2229.9 |
| Białko [g] | 36.2 | 26.2 | 3.3 | 18.8 | 0.7 | 85.4 |
| Tłuszcz [g] | 48.2 | 18.5 | 1.5 | 22.6 | 0.1 | 91.1 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.8 | 3.8 | 0.5 | 12.9 | 0 | 37.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 86.19 | 112.52 | 21.18 | 54.52 | 3.42 | 277.85 |
| Cukry [g] | 14.92 | 11.54 | 5.32 | 5.61 | 2.34 | 39.74 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 6.7 | 11.69 | 0 | 2.24 | 0.99 | 21.64 |
| Sól [g] | 2.36 | 2.11 | 0.21 | 2.72 | 0.48 | 7.11 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-04-05

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 586.5 | 707.2 | 0 | 586.5 | 84.6 | 1965 |
| Białko [g] | 20.5 | 42.2 | 0 | 18.7 | 4.9 | 86.5 |
| Tłuszcz [g] | 25.2 | 5.4 | 0 | 32.8 | 2 | 65.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 12 | 1.8 | 0 | 18.9 | 1.2 | 34 |
| Węglowodany ogółem [g] | 71.52 | 101.81 | 0 | 56.03 | 11.88 | 241.25 |
| Cukry [g] | 17.12 | 16.62 | 0 | 4.04 | 7.29 | 45.08 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 4.53 | 9.06 | 0 | 4.26 | 0.54 | 18.39 |
| Sól [g] | 3.21 | 0.88 | 0.23 | 2.49 | 0.18 | 6.31 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-04-06

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 653.2 | 870.4 | 152.3 | 483.9 | 66.9 | 2226.9 |
| Białko [g] | 25.6 | 47.8 | 3.8 | 26.4 | 0.5 | 104.2 |
| Tłuszcz [g] | 31.3 | 29.2 | 1.8 | 14.5 | 0.5 | 77.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 18 | 3.6 | 0.5 | 8.3 | 0 | 30.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 69.29 | 108.02 | 30.19 | 65.91 | 16.33 | 289.76 |
| Cukry [g] | 16.07 | 22.98 | 16.82 | 2.93 | 13.09 | 71.92 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 4.27 | 8.03 | 0.36 | 8.35 | 2.7 | 23.73 |
| Sól [g] | 2.87 | 2.55 | 0.07 | 2.52 | 0 | 7.23 |

DIETA ŁATWOSTRAWNA:

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-03-31

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 749 | 777.3 | 105 | 360.5 | 0 | 1991.9 |
| Białko [g] | 34.8 | 29.3 | 1 | 19 | 0 | 84.3 |
| Tłuszcz [g] | 22 | 18.9 | 0.3 | 12.5 | 0 | 53.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10.2 | 10.8 | 0.1 | 6.4 | 0 | 27.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 105.52 | 126.89 | 25.38 | 44.01 | 0 | 301.81 |
| Cukry [g] | 17.23 | 13.27 | 20.73 | 8.8 | 0 | 60.05 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 5.6 | 9.09 | 1.83 | 2.12 | 0 | 18.65 |
| Sól [g] | 2.68 | 0.73 | 0 | 1.43 | 0.23 | 4.58 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-04-01

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 685 | 659.7 | 81.6 | 480.9 | 76.8 | 1984.3 |
| Białko [g] | 26.7 | 52.4 | 4.9 | 15.1 | 0.5 | 99.8 |
| Tłuszcz [g] | 27.8 | 10.3 | 2 | 19.8 | 0.2 | 60.2 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 17 | 4.1 | 1.1 | 11.4 | 0 | 33.8 |
| Węglowodany ogółem [g] | 83.52 | 94.38 | 11.06 | 60.91 | 19 | 268.9 |
| Cukry [g] | 16.5 | 24.14 | 7.42 | 6.08 | 16.41 | 70.57 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 3.22 | 10.27 | 0.4 | 1.09 | 1.62 | 16.62 |
| Sól [g] | 2.54 | 0.72 | 0.17 | 2.13 | 0 | 5.02 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-04-02

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 717.2 | 536.9 | 68.4 | 502.8 | 222.5 | 2048 |
| Białko [g] | 32.8 | 43.1 | 1.8 | 22.5 | 4.6 | 104.9 |
| Tłuszcz [g] | 25.3 | 7.5 | 0.8 | 12.3 | 13 | 59.1 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10 | 3.2 | 0.3 | 7.1 | 0.9 | 21.7 |
| Węglowodany ogółem [g] | 90.28 | 78.37 | 13.5 | 76.18 | 21.6 | 279.94 |
| Cukry [g] | 14.81 | 15.75 | 10.8 | 20.65 | 0.9 | 62.92 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 1.78 | 8.32 | 0 | 1.81 | 0 | 11.91 |
| Sól [g] | 2.79 | 0.42 | 0.03 | 1.34 | 0 | 4.13 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 709.6 | 681.2 | 77.7 | 455.5 | 79 | 2003.2 |
| Białko [g] | 33.4 | 20.5 | 12.4 | 23.6 | 0.6 | 90.7 |
| Tłuszcz [g] | 23.2 | 13.8 | 0 | 14.5 | 0.6 | 52.2 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 11.7 | 6 | 0 | 6.7 | 0 | 24.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 94.21 | 120.67 | 7.02 | 58.05 | 19.29 | 299.26 |
| Cukry [g] | 35.29 | 51.3 | 7.02 | 3.38 | 3.66 | 100.66 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 5.08 | 4.02 | 0 | 1.3 | 3.18 | 13.6 |
| Sól [g] | 2.51 | 1.97 | 0.15 | 2 | 0 | 5.98 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 799.8 | 628.9 | 111.8 | 468.1 | 16.2 | 2024.9 |
| Białko [g] | 33.4 | 30.7 | 3.3 | 19.7 | 0.7 | 88.1 |
| Tłuszcz [g] | 35.2 | 8.3 | 1.5 | 17 | 0.1 | 62.3 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 11.2 | 4 | 0.5 | 10.3 | 0 | 26.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 88.55 | 112.53 | 21.18 | 60.8 | 3.42 | 286.49 |
| Cukry [g] | 15.19 | 17.18 | 5.32 | 6.02 | 2.34 | 46.07 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.95 | 9.62 | 0 | 3.76 | 0.99 | 17.33 |
| Sól [g] | 2.48 | 0.34 | 0.21 | 2.64 | 0.48 | 5.54 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-04-05

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 729.2 | 657.1 | 0 | 569.2 | 84.6 | 2040.2 |
| Białko [g] | 31.3 | 41.5 | 0 | 18.8 | 4.9 | 96.7 |
| Tłuszcz [g] | 17.4 | 7.8 | 0 | 28.9 | 2 | 56.2 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10 | 1.9 | 0 | 16.5 | 1.2 | 29.7 |
| Węglowodany ogółem [g] | 114.19 | 110.63 | 0 | 58.76 | 11.88 | 295.47 |
| Cukry [g] | 36.97 | 16.87 | 0 | 4.1 | 7.29 | 65.23 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 5.1 | 10.93 | 0 | 1.09 | 0.54 | 17.67 |
| Sól [g] | 1.64 | 0.67 | 0.23 | 2.51 | 0.18 | 4.72 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-04-06

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 613.2 | 646.4 | 152.3 | 514 | 65.9 | 1991.9 |
| Białko [g] | 32.6 | 55 | 3.8 | 19.1 | 0.5 | 111.2 |
| Tłuszcz [g] | 22.4 | 10.1 | 1.8 | 22.8 | 0.5 | 57.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 11.6 | 2.5 | 0.5 | 14.4 | 0 | 29.3 |
| Węglowodany ogółem [g] | 70.76 | 87.29 | 30.19 | 58.43 | 16.07 | 262.76 |
| Cukry [g] | 15.85 | 14.31 | 16.82 | 3.87 | 3.05 | 53.92 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 1.14 | 7.23 | 0.36 | 1.09 | 2.65 | 12.48 |
| Sól [g] | 2.46 | 0.61 | 0.07 | 2.27 | 0 | 4.88 |

DIETA CUKRZYCOWA:

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-03-31

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 836.5 | 692.3 | 48.1 | 646.7 | 0 | 8.6 | 2232.4 |
| Białko [g] | 29.9 | 49.8 | 0.7 | 26.4 | 0 | 0.3 | 107.3 |
| Tłuszcz [g] | 40.1 | 11.9 | 0.4 | 33.4 | 0 | 0.1 | 86 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 17.6 | 2.3 | 0 | 17.3 | 0 | 0 | 37.4 |
| Węglowodany ogółem [g] | 93.71 | 103.39 | 11.25 | 63.62 | 0 | 1.78 | 273.77 |
| Cukry [g] | 21.64 | 12.22 | 7.37 | 8.44 | 0 | 1.24 | 50.92 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 9.63 | 14.09 | 1.7 | 7.12 | 0 | 0.54 | 33.09 |
| Sól [g] | 3.3 | 1.05 | 0 | 2.83 | 0.23 | 0 | 6.69 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-04-01

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 674.2 | 667.4 | 81 | 482.6 | 76.8 | 4.9 | 1987.2 |
| Białko [g] | 23.7 | 52.9 | 5.8 | 15 | 0.5 | 0.2 | 98.3 |
| Tłuszcz [g] | 30.7 | 12.9 | 2.7 | 23.9 | 0.2 | 0 | 70.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 13.7 | 5.7 | 1.6 | 14.1 | 0 | 0 | 35.3 |
| Węglowodany ogółem [g] | 77.6 | 89.93 | 8.37 | 55.51 | 19 | 1.18 | 251.61 |
| Cukry [g] | 27.29 | 20.87 | 5.67 | 5.05 | 16.41 | 0.48 | 75.8 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 3.88 | 10.14 | 0 | 7.42 | 1.62 | 0.67 | 23.75 |
| Sól [g] | 3.6 | 0.74 | 0.23 | 2.14 | 0 | 0 | 6.07 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-04-02

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 732.8 | 646.1 | 68.4 | 503.7 | 98.5 | 3.8 | 2053.6 |
| Białko [g] | 31.3 | 42.6 | 1.8 | 22.4 | 2.2 | 0.1 | 100.6 |
| Tłuszcz [g] | 32.7 | 14.3 | 0.8 | 16.4 | 0.6 | 0 | 64.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 12.6 | 4.1 | 0.3 | 9.6 | 0.1 | 0 | 26.9 |
| Węglowodany ogółem [g] | 79.26 | 91.51 | 13.5 | 70.67 | 21.46 | 0.78 | 277.2 |
| Cukry [g] | 14.4 | 9.9 | 10.8 | 20.49 | 0.37 | 0.4 | 56.38 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.36 | 9.82 | 0 | 8.14 | 0.89 | 0.13 | 21.37 |
| Sól [g] | 2.98 | 0.5 | 0.03 | 1.29 | 0 | 0 | 4.34 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 643.2 | 679.9 | 77.7 | 467 | 80.3 | 5.2 | 1953.6 |
| Białko [g] | 32.7 | 34.5 | 12.4 | 22 | 0.6 | 0.2 | 102.6 |
| Tłuszcz [g] | 27.2 | 16 | 0 | 21.8 | 0.6 | 0 | 65.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 14.1 | 5.8 | 0 | 9.3 | 0 | 0 | 29.4 |
| Węglowodany ogółem [g] | 71.04 | 99.76 | 7.02 | 45.82 | 19.6 | 1.1 | 244.36 |
| Cukry [g] | 20.6 | 29.94 | 7.02 | 2.24 | 15.71 | 0.75 | 76.28 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 8.41 | 1 | 0 | 0.67 | 3.24 | 0.32 | 13.65 |
| Sól [g] | 2.45 | 1.49 | 0.15 | 2.17 | 0 | 0 | 5.65 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 767.5 | 698.3 | 98.5 | 486.5 | 16.2 | 3.8 | 2071 |
| Białko [g] | 35.8 | 26.2 | 2.2 | 18.1 | 0.7 | 0.1 | 83.3 |
| Tłuszcz [g] | 34.6 | 18.5 | 0.6 | 24.4 | 0.1 | 0 | 78.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 18.9 | 3.8 | 0.1 | 13 | 0 | 0 | 35.9 |
| Węglowodany ogółem [g] | 82.9 | 112.52 | 21.46 | 48.93 | 3.42 | 0.78 | 270.02 |
| Cukry [g] | 14.4 | 11.54 | 0.37 | 5.61 | 2.34 | 0.4 | 34.69 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 9.87 | 11.69 | 0.89 | 0.91 | 0.99 | 0.13 | 24.5 |
| Sól [g] | 2.22 | 2.11 | 0 | 2.81 | 0.48 | 0 | 6.88 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-04-05

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 570 | 589.2 | 0 | 570.1 | 81 | 166.4 | 1976.9 |
| Białko [g] | 20.4 | 42.2 | 0 | 18.6 | 5.8 | 5.5 | 92.6 |
| Tłuszcz [g] | 25.4 | 5.4 | 0 | 33 | 2.7 | 8.7 | 75.3 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 12 | 1.8 | 0 | 18.9 | 1.6 | 5.4 | 39.8 |
| Węglowodany ogółem [g] | 68.74 | 97.32 | 0 | 53.26 | 8.37 | 17.68 | 245.39 |
| Cukry [g] | 17.02 | 12.13 | 0 | 3.94 | 5.67 | 1.82 | 40.59 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 7.7 | 9.06 | 0 | 7.42 | 0 | 2.55 | 26.74 |
| Sól [g] | 3.19 | 0.88 | 0.23 | 2.46 | 0.23 | 0.4 | 6.67 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-04-06

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 636.7 | 731.6 | 69.2 | 467.4 | 66.9 | 189.6 | 2161.6 |
| Białko [g] | 25.5 | 52.2 | 1.4 | 26.3 | 0.5 | 6.2 | 112.3 |
| Tłuszcz [g] | 31.4 | 18.2 | 1.2 | 14.7 | 0.5 | 11.6 | 77.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 18 | 2.9 | 0.2 | 8.3 | 0 | 7.3 | 37 |
| Węglowodany ogółem [g] | 66.52 | 93.23 | 13.14 | 63.14 | 16.33 | 16.02 | 268.4 |
| Cukry [g] | 15.97 | 18.46 | 6.48 | 2.83 | 13.09 | 0.25 | 57.11 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 7.44 | 7.23 | 0.23 | 11.52 | 2.7 | 2.15 | 31.28 |
| Sól [g] | 2.85 | 2.39 | 0.07 | 2.49 | 0 | 1.1 | 8.04 |