DIETA PODSTAWOWA

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-09-08

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 892.7 | 833 | 54.2 | 494.1 | 32.4 | 2306.6 |
| Białko [g] | 36.5 | 48.8 | 0.9 | 22.9 | 1.4 | 110.7 |
| Tłuszcz [g] | 43.5 | 37.3 | 0.2 | 21.3 | 0.3 | 102.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.6 | 17.6 | 0 | 10.3 | 0 | 47.7 |
| Węglowodany ogółem [g] | 91.16 | 78.18 | 12.74 | 54.37 | 6.84 | 243.31 |
| Cukry [g] | 16.64 | 9.27 | 9.71 | 2.11 | 4.68 | 42.43 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 5.24 | 5.55 | 1.29 | 3.63 | 1.98 | 17.7 |
| Sól [g] | 4.39 | 1.37 | 0 | 2.18 | 0.96 | 8.02 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-09-09

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 665.4 | 969.3 | 148.6 | 522.4 | 65.3 | 2371.2 |
| Białko [g] | 26.4 | 45 | 7.2 | 25.8 | 1 | 105.6 |
| Tłuszcz [g] | 27.8 | 51.4 | 3.9 | 23 | 0.1 | 106.4 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 15.9 | 17.1 | 2.4 | 14 | 0 | 49.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 78.87 | 84.2 | 21.06 | 55.3 | 15.12 | 254.56 |
| Cukry [g] | 26.37 | 28.21 | 20.25 | 2.94 | 13.68 | 91.46 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 3.09 | 5.3 | 0 | 4.84 | 0.54 | 13.78 |
| Sól [g] | 3.12 | 2.18 | 0.16 | 2.69 | 0 | 7.36 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-09-10

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 796.3 | 650.2 | 75.8 | 551 | 0 | 2073.3 |
| Białko [g] | 33.4 | 41.4 | 1.4 | 17 | 0 | 93.4 |
| Tłuszcz [g] | 34.9 | 6.6 | 0.3 | 27.9 | 0 | 69.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 14.1 | 2.5 | 0 | 13.9 | 0 | 30.7 |
| Węglowodany ogółem [g] | 90.56 | 110.62 | 18.3 | 59.96 | 0 | 279.46 |
| Cukry [g] | 15.55 | 11.98 | 14.09 | 5.95 | 0 | 47.58 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 7.16 | 8.88 | 3.07 | 4.3 | 0 | 23.43 |
| Sól [g] | 2.65 | 0.33 | 0.01 | 3.06 | 0.01 | 5.47 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-09-11

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 764.8 | 621.1 | 81.6 | 485.1 | 32.6 | 1985.5 |
| Białko [g] | 28.7 | 36.8 | 4.9 | 18.3 | 0.5 | 89.4 |
| Tłuszcz [g] | 36.6 | 14.8 | 2 | 21 | 0 | 74.7 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 17.6 | 1.9 | 1.1 | 12.9 | 0 | 33.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 82.91 | 92.49 | 11.06 | 58.3 | 7.56 | 252.33 |
| Cukry [g] | 27.21 | 19.4 | 7.42 | 5.03 | 6.84 | 65.91 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 5.89 | 15.05 | 0.4 | 5.43 | 0.27 | 27.05 |
| Sól [g] | 4.47 | 1.62 | 0.17 | 2.3 | 0 | 7.72 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-09-12

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 917.7 | 490.2 | 140.3 | 527.8 | 68.4 | 2144.6 |
| Białko [g] | 36.3 | 26.8 | 4.1 | 22.8 | 1.8 | 91.9 |
| Tłuszcz [g] | 48.5 | 10.6 | 4 | 26 | 0.8 | 90.1 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.7 | 1.7 | 1.8 | 11.4 | 0.3 | 35.1 |
| Węglowodany ogółem [g] | 87.33 | 75.14 | 21.78 | 50.84 | 13.5 | 248.6 |
| Cukry [g] | 15.75 | 7.37 | 3.45 | 1.11 | 10.8 | 38.5 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 7.06 | 6.7 | 0 | 0.67 | 0 | 14.44 |
| Sól [g] | 2.36 | 1.82 | 0.69 | 4.07 | 0.03 | 8.09 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-09-13

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 581.8 | 666.8 | 80.3 | 577.1 | 0 | 1906.2 |
| Białko [g] | 34.2 | 28.1 | 0.6 | 22.4 | 0 | 85.5 |
| Tłuszcz [g] | 20.2 | 8.7 | 0.6 | 30.2 | 0 | 59.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 11.8 | 3.8 | 0 | 15.7 | 0 | 31.5 |
| Węglowodany ogółem [g] | 67.73 | 120.64 | 19.6 | 55.49 | 0 | 263.47 |
| Cukry [g] | 15.63 | 25.18 | 15.71 | 1.01 | 0 | 57.55 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 4.3 | 3.48 | 3.24 | 3.63 | 0 | 14.66 |
| Sól [g] | 2.51 | 0.76 | 0 | 4.31 | 0.06 | 6.9 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-09-14

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 688.9 | 1013.6 | 152.3 | 545.4 | 54.2 | 2454.6 |
| Białko [g] | 27.1 | 63 | 3.8 | 25.1 | 0.9 | 120.1 |
| Tłuszcz [g] | 34.4 | 30.9 | 1.8 | 23.5 | 0.2 | 91.1 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 18.6 | 8 | 0.5 | 11.3 | 0 | 38.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 70.1 | 128.37 | 30.19 | 61.5 | 12.74 | 302.92 |
| Cukry [g] | 17.07 | 13.34 | 16.82 | 2.49 | 9.71 | 59.47 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 5.22 | 15.41 | 0.36 | 6.63 | 1.29 | 28.92 |
| Sól [g] | 2.98 | 1.49 | 0.07 | 2.96 | 0 | 6.77 |

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-09-08

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 678 | 759 | 54.2 | 481.3 | 32.4 | 2005.1 |
| Białko [g] | 29.5 | 41.6 | 0.9 | 23.2 | 1.4 | 96.8 |
| Tłuszcz [g] | 21.6 | 33 | 0.2 | 17.5 | 0.3 | 72.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 13 | 16.3 | 0 | 7.9 | 0 | 37.4 |
| Węglowodany ogółem [g] | 92.12 | 75.29 | 12.74 | 58.19 | 6.84 | 245.19 |
| Cukry [g] | 16.84 | 9.39 | 9.71 | 3.34 | 4.68 | 43.99 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 1.76 | 3.07 | 1.29 | 1.09 | 1.98 | 9.21 |
| Sól [g] | 3.14 | 0.6 | 0 | 2.22 | 0.96 | 6.25 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-09-09

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 603.6 | 943.6 | 77.7 | 428.2 | 65.3 | 2118.7 |
| Białko [g] | 32.9 | 44.5 | 12.4 | 23.7 | 1 | 114.6 |
| Tłuszcz [g] | 16.8 | 48.8 | 0 | 11.1 | 0.1 | 77 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 9.5 | 15.5 | 0 | 6.3 | 0 | 31.3 |
| Węglowodany ogółem [g] | 81.47 | 84.16 | 7.02 | 59.08 | 15.12 | 246.86 |
| Cukry [g] | 16.83 | 26.99 | 7.02 | 3.87 | 13.68 | 68.4 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.73 | 5.43 | 0 | 1.67 | 0.54 | 10.38 |
| Sól [g] | 2.21 | 2.16 | 0.15 | 2.24 | 0 | 6.09 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-09-10

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 778.9 | 650.2 | 79 | 468.2 | 0 | 1976.4 |
| Białko [g] | 33.5 | 41.4 | 0.6 | 20.8 | 0 | 96.5 |
| Tłuszcz [g] | 31 | 6.6 | 0.6 | 16.3 | 0 | 54.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 11.7 | 2.5 | 0 | 9.9 | 0 | 24.3 |
| Węglowodany ogółem [g] | 93.3 | 110.62 | 19.29 | 60.02 | 0 | 283.25 |
| Cukry [g] | 15.61 | 11.98 | 3.66 | 5.43 | 0 | 36.7 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 3.99 | 8.88 | 3.18 | 1.09 | 0 | 17.16 |
| Sól [g] | 2.68 | 0.33 | 0 | 3.19 | 0.01 | 5.61 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-09-11

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 667.9 | 596.1 | 81.6 | 468.6 | 32.6 | 1847.1 |
| Białko [g] | 30.5 | 40 | 4.9 | 18.3 | 0.5 | 94.3 |
| Tłuszcz [g] | 17.2 | 13.6 | 2 | 17.1 | 0 | 50.1 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 9.8 | 6.1 | 1.1 | 10.4 | 0 | 27.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 99.3 | 84.65 | 11.06 | 60.76 | 7.56 | 263.35 |
| Cukry [g] | 32.7 | 22.25 | 7.42 | 5.99 | 6.84 | 75.21 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 3.1 | 12.64 | 0.4 | 1.09 | 0.27 | 17.51 |
| Sól [g] | 1.62 | 1.8 | 0.17 | 2.32 | 0 | 5.34 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-09-12

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 691.4 | 486.7 | 140.3 | 509.9 | 68.4 | 1896.9 |
| Białko [g] | 33.7 | 34 | 4.1 | 23.4 | 1.8 | 97.1 |
| Tłuszcz [g] | 22.7 | 7.6 | 4 | 20.5 | 0.8 | 55.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 11 | 3.2 | 1.8 | 8.8 | 0.3 | 25.4 |
| Węglowodany ogółem [g] | 89.33 | 75.59 | 21.78 | 58.37 | 13.5 | 258.59 |
| Cukry [g] | 15.91 | 13.05 | 3.45 | 3.59 | 10.8 | 46.81 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.95 | 10.22 | 0 | 1.3 | 0 | 14.47 |
| Sól [g] | 1.79 | 0.5 | 0.69 | 2.24 | 0.03 | 4.73 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-09-13

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 564.4 | 555.1 | 79 | 510.4 | 0 | 1709.1 |
| Białko [g] | 34.3 | 22.5 | 0.6 | 22.8 | 0 | 80.4 |
| Tłuszcz [g] | 16.3 | 7.6 | 0.6 | 12.5 | 0 | 37.1 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 9.4 | 3.3 | 0 | 7.2 | 0 | 20 |
| Węglowodany ogółem [g] | 70.46 | 99.88 | 19.29 | 77.39 | 0 | 267.04 |
| Cukry [g] | 15.7 | 23.31 | 3.66 | 21.55 | 0 | 64.24 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 1.13 | 1.82 | 3.18 | 1.67 | 0 | 7.83 |
| Sól [g] | 2.53 | 0.41 | 0 | 1.35 | 0.06 | 3.94 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-09-14

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 581.7 | 953.1 | 152.3 | 473 | 54.2 | 2214.5 |
| Białko [g] | 25.8 | 66.8 | 3.8 | 18.1 | 0.9 | 115.5 |
| Tłuszcz [g] | 21.5 | 23.3 | 1.8 | 18.9 | 0.2 | 65.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 13 | 7.5 | 0.5 | 8.6 | 0 | 29.8 |
| Węglowodany ogółem [g] | 71.61 | 127 | 30.19 | 58.08 | 12.74 | 299.64 |
| Cukry [g] | 16.81 | 15.78 | 16.82 | 3.47 | 9.71 | 62.62 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 1.11 | 15.91 | 0.36 | 1.09 | 1.29 | 19.77 |
| Sól [g] | 2.59 | 0.76 | 0.07 | 2.55 | 0 | 5.39 |

DIETA CUKRZYCOWA

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-09-08

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 676.2 | 648.7 | 54.2 | 608.2 | 32.4 | 195.2 | 2215.1 |
| Białko [g] | 36.4 | 49 | 0.9 | 27 | 1.4 | 6.3 | 121.4 |
| Tłuszcz [g] | 43.7 | 14.3 | 0.2 | 22.1 | 0.3 | 11.7 | 92.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.6 | 3 | 0 | 10.5 | 0 | 7.4 | 40.7 |
| Węglowodany ogółem [g] | 88.39 | 86.98 | 12.74 | 78.48 | 6.84 | 17.29 | 290.74 |
| Cukry [g] | 16.54 | 12.21 | 9.71 | 2.26 | 4.68 | 1.49 | 46.91 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 8.4 | 12.39 | 1.29 | 6.79 | 1.98 | 2.55 | 33.43 |
| Sól [g] | 4.36 | 1.22 | 0 | 2.77 | 0.96 | 0.57 | 8.92 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-09-09

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 656.5 | 769.3 | 148.6 | 506 | 65.3 | 167.2 | 2313.1 |
| Białko [g] | 25.7 | 45 | 7.2 | 25.7 | 1 | 3.8 | 108.7 |
| Tłuszcz [g] | 29.6 | 51.4 | 3.9 | 23.2 | 0.1 | 10 | 118.4 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 16 | 17.1 | 2.4 | 14 | 0 | 5.4 | 55.1 |
| Węglowodany ogółem [g] | 73.28 | 84.2 | 21.06 | 52.53 | 15.12 | 16.45 | 262.65 |
| Cukry [g] | 26.37 | 28.21 | 20.25 | 2.84 | 13.68 | 0.25 | 91.61 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 3.09 | 5.3 | 0 | 8.01 | 0.54 | 2.15 | 19.09 |
| Sól [g] | 3.22 | 2.18 | 0.16 | 2.67 | 0 | 1.11 | 8.43 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-09-10

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 677.8 | 650.2 | 75.8 | 534.5 | 0 | 228.1 | 2166.5 |
| Białko [g] | 33.7 | 41.4 | 1.4 | 16.9 | 0 | 20.2 | 113.9 |
| Tłuszcz [g] | 33.9 | 6.6 | 0.3 | 28 | 0 | 9.4 | 78.3 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 13.8 | 2.5 | 0 | 13.9 | 0 | 0 | 30.5 |
| Węglowodany ogółem [g] | 89.21 | 110.62 | 18.3 | 57.19 | 0 | 16.66 | 292.01 |
| Cukry [g] | 16.36 | 11.98 | 14.09 | 5.85 | 0 | 10.47 | 58.77 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 9.75 | 8.88 | 3.07 | 7.47 | 0 | 2.16 | 31.35 |
| Sól [g] | 2.67 | 0.33 | 0.01 | 3.04 | 0.01 | 0 | 5.46 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-09-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 748.3 | 621.1 | 81 | 468.6 | 32.6 | 175.4 | 2127.3 |
| Białko [g] | 28.6 | 36.8 | 5.8 | 18.2 | 0.5 | 5 | 95.1 |
| Tłuszcz [g] | 36.8 | 14.8 | 2.7 | 21.2 | 0 | 10.4 | 86.1 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 17.7 | 1.9 | 1.6 | 12.9 | 0 | 5.8 | 40 |
| Węglowodany ogółem [g] | 80.13 | 92.49 | 8.37 | 55.52 | 7.56 | 16.32 | 260.41 |
| Cukry [g] | 27.11 | 19.4 | 5.67 | 4.93 | 6.84 | 0.64 | 64.6 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 9.06 | 15.05 | 0 | 8.59 | 0.27 | 2.15 | 35.13 |
| Sól [g] | 4.44 | 1.62 | 0.23 | 2.27 | 0 | 0.7 | 8.36 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-09-12

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 774.4 | 490.2 | 98.5 | 518.9 | 68.4 | 162.9 | 2113.6 |
| Białko [g] | 36 | 26.8 | 2.2 | 22 | 1.8 | 5.4 | 94.4 |
| Tłuszcz [g] | 34.9 | 10.6 | 0.6 | 27.8 | 0.8 | 8.6 | 83.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 18.8 | 1.7 | 0.1 | 11.5 | 0.3 | 5.4 | 37.9 |
| Węglowodany ogółem [g] | 84.04 | 75.14 | 21.46 | 45.24 | 13.5 | 17 | 256.41 |
| Cukry [g] | 15.24 | 7.37 | 0.37 | 1.11 | 10.8 | 1.33 | 36.25 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10.23 | 6.7 | 0.89 | 0.67 | 0 | 2.33 | 20.84 |
| Sól [g] | 2.21 | 1.82 | 0 | 4.17 | 0.03 | 0.4 | 7.79 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-09-13

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 565.3 | 697 | 80.3 | 560.6 | 0 | 166.4 | 2069.8 |
| Białko [g] | 34.1 | 50.7 | 0.6 | 22.3 | 0 | 5.5 | 113.5 |
| Tłuszcz [g] | 20.4 | 10.8 | 0.6 | 30.4 | 0 | 8.7 | 71 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 11.8 | 3.8 | 0 | 15.7 | 0 | 5.4 | 36.9 |
| Węglowodany ogółem [g] | 64.96 | 103.04 | 19.6 | 52.72 | 0 | 17.68 | 258.01 |
| Cukry [g] | 15.53 | 20.82 | 15.71 | 0.91 | 0 | 1.82 | 54.82 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 7.47 | 7.77 | 3.24 | 6.79 | 0 | 2.55 | 27.84 |
| Sól [g] | 2.48 | 2.81 | 0 | 4.29 | 0.06 | 0.4 | 9.05 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-09-14

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Ii śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 672.4 | 713.6 | 103.8 | 528.9 | 54.2 | 159.9 | 2233.2 |
| Białko [g] | 27 | 63 | 2.1 | 25 | 0.9 | 4.2 | 122.5 |
| Tłuszcz [g] | 34.6 | 30.9 | 1.8 | 23.7 | 0.2 | 9 | 100.4 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 18.6 | 8 | 0.3 | 11.3 | 0 | 5.3 | 43.8 |
| Węglowodany ogółem [g] | 67.33 | 128.37 | 19.71 | 58.73 | 12.74 | 16.57 | 303.47 |
| Cukry [g] | 16.97 | 13.34 | 9.71 | 2.4 | 9.71 | 0.9 | 53.07 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 8.39 | 15.41 | 0.35 | 9.79 | 1.29 | 2.33 | 37.59 |
| Sól [g] | 2.96 | 1.49 | 0.11 | 2.94 | 0 | 0.43 | 7.15 |