DIETA PODSTAWOWA

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-10-13

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 737.2 | 817.8 | 49 | 558.4 | 81.6 | 2244.2 |
| Białko [g] | 32.1 | 36.1 | 0.8 | 26.1 | 4.9 | 100.2 |
| Tłuszcz [g] | 30.9 | 32.5 | 0.1 | 25.8 | 2 | 91.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 12.8 | 7.8 | 0 | 15.3 | 1.1 | 37.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 85.51 | 98.5 | 11.34 | 57.88 | 11.06 | 264.31 |
| Cukry [g] | 14.93 | 36.37 | 10.26 | 4.97 | 7.42 | 73.97 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 6.14 | 7.14 | 0.4 | 4.98 | 0.4 | 19.08 |
| Sól [g] | 2.44 | 2.89 | 0 | 2.47 | 0.17 | 7.19 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-10-14

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 630.5 | 899.5 | 80.3 | 591.7 | 0 | 2202.2 |
| Białko [g] | 25.3 | 37.4 | 0.6 | 16.7 | 0 | 80.2 |
| Tłuszcz [g] | 27.3 | 42.2 | 0.6 | 34.2 | 0 | 104.4 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 15.9 | 12.5 | 0 | 18.2 | 0 | 46.8 |
| Węglowodany ogółem [g] | 71.96 | 97.96 | 19.6 | 55.85 | 0 | 245.37 |
| Cukry [g] | 19.19 | 19.89 | 15.71 | 1.7 | 0 | 56.5 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.28 | 11.14 | 3.24 | 3.63 | 0 | 20.3 |
| Sól [g] | 2.75 | 1.04 | 0 | 4.21 | 0.1 | 7.3 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-10-15

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 921.2 | 880.5 | 90.3 | 519.9 | 84.6 | 2496.7 |
| Białko [g] | 35.2 | 41.1 | 1.6 | 22.3 | 4.9 | 105.3 |
| Tłuszcz [g] | 47.9 | 43.1 | 0.3 | 16.2 | 2 | 109.7 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.7 | 7.7 | 0 | 9.6 | 1.2 | 38.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 90.2 | 83.97 | 21.24 | 72.99 | 11.88 | 280.29 |
| Cukry [g] | 15.52 | 18.74 | 16.2 | 19.64 | 7.29 | 77.41 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 5.87 | 4.04 | 2.16 | 3.94 | 0.54 | 16.56 |
| Sól [g] | 2.37 | 2.61 | 0 | 1.31 | 0.18 | 5.85 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-10-16

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 868.5 | 728.3 | 49 | 568.9 | 16.2 | 2231 |
| Białko [g] | 34.3 | 43.7 | 0.8 | 23.8 | 0.7 | 103.4 |
| Tłuszcz [g] | 43.4 | 16.6 | 0.1 | 29.8 | 0.1 | 90.2 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.3 | 7 | 0 | 16.4 | 0 | 42.8 |
| Węglowodany ogółem [g] | 88.76 | 108.03 | 11.34 | 53.03 | 3.42 | 264.59 |
| Cukry [g] | 31.27 | 11.45 | 10.26 | 1.8 | 2.34 | 57.13 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 7.64 | 14.46 | 0.4 | 3.4 | 0.99 | 26.9 |
| Sól [g] | 4.38 | 0.4 | 0 | 2.76 | 0.48 | 7.24 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-10-17

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 717.6 | 536.8 | 147.3 | 716.6 | 0 | 2118.5 |
| Białko [g] | 28.9 | 27.3 | 3.8 | 21.4 | 0 | 81.5 |
| Tłuszcz [g] | 29 | 16.4 | 2.6 | 33.9 | 0 | 82.1 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 16.4 | 6.4 | 0.7 | 15.2 | 0 | 38.9 |
| Węglowodany ogółem [g] | 88.12 | 72.81 | 27.45 | 82.67 | 0 | 271.07 |
| Cukry [g] | 17.55 | 8.74 | 3.73 | 27.55 | 0 | 57.59 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 6.12 | 5.71 | 0.81 | 2.74 | 0 | 15.39 |
| Sól [g] | 2.68 | 1.45 | 0.49 | 4.3 | 0.42 | 8.43 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-10-18

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 798.9 | 1019.8 | 81.6 | 568.5 | 45.1 | 2514.1 |
| Białko [g] | 32.4 | 63.5 | 4.9 | 18.7 | 0.8 | 120.6 |
| Tłuszcz [g] | 45.9 | 30.7 | 2 | 30.2 | 0.1 | 109.1 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19 | 11.1 | 1.1 | 14.5 | 0 | 46 |
| Węglowodany ogółem [g] | 65.71 | 134.6 | 11.06 | 57.63 | 10.62 | 279.64 |
| Cukry [g] | 13.38 | 30.49 | 7.42 | 2.94 | 8.1 | 62.34 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 3.64 | 24.89 | 0.4 | 4.72 | 1.08 | 34.75 |
| Sól [g] | 2.35 | 2.38 | 0.17 | 2.99 | 0 | 7.11 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-10-19

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 610 | 1126.7 | 152.3 | 591.7 | 53.5 | 2534.5 |
| Białko [g] | 27.5 | 64.3 | 3.8 | 16.7 | 0.4 | 112.9 |
| Tłuszcz [g] | 25.4 | 35.8 | 1.8 | 34.2 | 0.4 | 97.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 15.7 | 5.4 | 0.5 | 18.2 | 0 | 40 |
| Węglowodany ogółem [g] | 70.28 | 142.67 | 30.19 | 55.85 | 13.06 | 312.07 |
| Cukry [g] | 16.28 | 25.37 | 16.82 | 1.7 | 10.47 | 70.67 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 5.22 | 12.1 | 0.36 | 3.63 | 2.16 | 23.47 |
| Sól [g] | 2.95 | 2.82 | 0.07 | 4.21 | 0 | 9.06 |

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

 Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-10-13

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 619.8 | 817.8 | 49 | 544.2 | 81.6 | 2112.6 |
| Białko [g] | 32.1 | 36.1 | 0.8 | 20.1 | 4.9 | 94.3 |
| Tłuszcz [g] | 27.1 | 32.5 | 0.1 | 25.6 | 2 | 87.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10.4 | 7.8 | 0 | 15.3 | 1.1 | 34.8 |
| Węglowodany ogółem [g] | 88.25 | 98.5 | 11.34 | 58.73 | 11.06 | 267.89 |
| Cukry [g] | 14.99 | 36.37 | 10.26 | 4.1 | 7.42 | 73.16 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.97 | 7.14 | 0.4 | 1.09 | 0.4 | 12.02 |
| Sól [g] | 2.47 | 2.89 | 0 | 2.4 | 0.17 | 7.16 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-10-14

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 678.9 | 852.9 | 80.3 | 453.4 | 0 | 2065.6 |
| Białko [g] | 26.5 | 41.8 | 0.6 | 23.1 | 0 | 92.2 |
| Tłuszcz [g] | 21.8 | 35.3 | 0.6 | 14 | 0 | 71.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 13.4 | 13.1 | 0 | 7.3 | 0 | 34 |
| Węglowodany ogółem [g] | 95.25 | 96.4 | 19.6 | 59.2 | 0 | 270.46 |
| Cukry [g] | 35.42 | 23.55 | 15.71 | 4.5 | 0 | 79.19 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.4 | 9.04 | 3.24 | 1.09 | 0 | 15.77 |
| Sól [g] | 2.65 | 1.14 | 0 | 2.05 | 0.1 | 5.36 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-10-15

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 682.7 | 686 | 90.3 | 502.5 | 84.6 | 2046.2 |
| Białko [g] | 32.2 | 46.8 | 1.6 | 22.4 | 4.9 | 108.2 |
| Tłuszcz [g] | 21.1 | 23.5 | 0.3 | 12.3 | 2 | 59.4 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10.2 | 6.8 | 0 | 7.1 | 1.2 | 25.4 |
| Węglowodany ogółem [g] | 92.16 | 75.86 | 21.24 | 75.73 | 11.88 | 276.88 |
| Cukry [g] | 14.92 | 13.51 | 16.2 | 19.71 | 7.29 | 71.63 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.7 | 8.45 | 2.16 | 0.77 | 0.54 | 14.64 |
| Sól [g] | 2.37 | 0.98 | 0 | 1.34 | 0.18 | 4.4 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-10-16

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 790.7 | 728.3 | 49 | 415.2 | 16.2 | 1999.5 |
| Białko [g] | 32.2 | 43.7 | 0.8 | 21.7 | 0.7 | 99.2 |
| Tłuszcz [g] | 28.4 | 16.6 | 0.1 | 11.2 | 0.1 | 56.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 17.1 | 7 | 0 | 6.3 | 0 | 30.5 |
| Węglowodany ogółem [g] | 104.45 | 108.03 | 11.34 | 57.06 | 3.42 | 284.31 |
| Cukry [g] | 16.07 | 11.45 | 10.26 | 3.02 | 2.34 | 43.16 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 5.86 | 14.46 | 0.4 | 0.55 | 0.99 | 22.27 |
| Sól [g] | 3.46 | 0.4 | 0 | 1.91 | 0.48 | 5.63 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-10-17

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 700.2 | 483 | 147.3 | 613.2 | 0 | 1943.9 |
| Białko [g] | 28.9 | 26.3 | 3.8 | 19.4 | 0 | 78.5 |
| Tłuszcz [g] | 25.2 | 6.1 | 2.6 | 23.1 | 0 | 57.2 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 13.9 | 2.7 | 0.7 | 14.5 | 0 | 31.9 |
| Węglowodany ogółem [g] | 90.86 | 86.25 | 27.45 | 82.98 | 0 | 287.55 |
| Cukry [g] | 17.62 | 21.01 | 3.73 | 23.65 | 0 | 66.01 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.95 | 11.49 | 0.81 | 2.38 | 0 | 17.64 |
| Sól [g] | 2.7 | 0.74 | 0.49 | 2.61 | 0.42 | 6.29 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-10-18

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 582.5 | 629.1 | 81.6 | 398.5 | 45.1 | 1937 |
| Białko [g] | 30.2 | 28.9 | 4.9 | 20.7 | 0.8 | 85.7 |
| Tłuszcz [g] | 20.3 | 9.3 | 2 | 9.6 | 0.1 | 41.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10.4 | 4.2 | 1.1 | 5.3 | 0 | 21.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 70.04 | 114.16 | 11.06 | 57.65 | 10.62 | 363.55 |
| Cukry [g] | 15.07 | 30.16 | 7.42 | 3.2 | 8.1 | 63.96 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 1.11 | 13.56 | 0.4 | 1.09 | 1.08 | 17.25 |
| Sól [g] | 1.79 | 0.2 | 0.17 | 2.66 | 0 | 4.36 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-10-19

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 587.3 | 861.5 | 152.3 | 548.6 | 52.7 | 2202.6 |
| Białko [g] | 27.4 | 68.1 | 3.8 | 34.9 | 0.4 | 134.6 |
| Tłuszcz [g] | 21.4 | 15.4 | 1.8 | 18.4 | 0.4 | 57.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 13.2 | 4 | 0.5 | 11.2 | 0 | 29.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 71.75 | 121.39 | 30.19 | 61.21 | 12.86 | 297.43 |
| Cukry [g] | 15.98 | 12.75 | 16.82 | 5.86 | 2.44 | 53.88 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 1.11 | 17.77 | 0.36 | 1.09 | 2.12 | 22.46 |
| Sól [g] | 2.97 | 0.91 | 0.07 | 3.39 | 0 | 6.63 |

**DIETA CUKRZYCOWA**

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-10-13

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **II śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 620.7 | 817.8 | 49 | 541.9 | 81 | 191.5 | 2302 |
| Białko [g] | 32 | 36.1 | 0.8 | 26 | 5.8 | 6.2 | 107.1 |
| Tłuszcz [g] | 31.1 | 32.5 | 0.1 | 25.9 | 2.7 | 11.6 | 104.2 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 12.8 | 7.8 | 0 | 15.3 | 1.6 | 7.3 | 45 |
| Węglowodany ogółem [g] | 82.74 | 98.5 | 11.34 | 55.11 | 8.37 | 16.69 | 272.76 |
| Cukry [g] | 14.83 | 36.37 | 10.26 | 4.87 | 5.67 | 0.74 | 72.76 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 9.3 | 7.14 | 0.4 | 8.14 | 0 | 2.69 | 27.7 |
| Sól [g] | 2.42 | 2.89 | 0 | 2.45 | 0.23 | 0.58 | 7.73 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-10-14

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **II śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 621.7 | 799.5 | 80.3 | 575.3 | 0 | 159.9 | 2236.9 |
| Białko [g] | 24.5 | 37.4 | 0.6 | 16.6 | 0 | 4.2 | 83.6 |
| Tłuszcz [g] | 29.1 | 42.2 | 0.6 | 34.4 | 0 | 9 | 115.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 16 | 12.5 | 0 | 18.2 | 0 | 5.3 | 52.3 |
| Węglowodany ogółem [g] | 66.36 | 97.96 | 19.6 | 53.08 | 0 | 16.57 | 253.59 |
| Cukry [g] | 19.19 | 19.89 | 15.71 | 1.6 | 0 | 0.9 | 57.3 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 2.28 | 11.14 | 3.24 | 6.79 | 0 | 2.33 | 25.81 |
| Sól [g] | 2.84 | 1.04 | 0 | 4.18 | 0.1 | 0.43 | 7.75 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-10-15

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **II śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 604.2 | 780.5 | 90.3 | 503.4 | 81 | 161.6 | 2221.2 |
| Białko [g] | 35.5 | 41.1 | 1.6 | 22.2 | 5.8 | 5.8 | 112.2 |
| Tłuszcz [g] | 46.9 | 43.1 | 0.3 | 16.4 | 2.7 | 8.2 | 117.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.4 | 7.7 | 0 | 9.6 | 1.6 | 5 | 43.5 |
| Węglowodany ogółem [g] | 88.96 | 83.97 | 21.24 | 70.22 | 8.37 | 17.21 | 289.98 |
| Cukry [g] | 16.27 | 18.74 | 16.2 | 19.54 | 5.67 | 1.41 | 77.85 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 8.25 | 4.04 | 2.16 | 7.11 | 0 | 2.55 | 24.12 |
| Sól [g] | 2.39 | 2.61 | 0 | 1.29 | 0.23 | 0.73 | 6.55 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-10-16

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **II śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 652.1 | 728.3 | 49 | 552.4 | 16.2 | 157.7 | 2155.8 |
| Białko [g] | 34.2 | 43.7 | 0.8 | 23.7 | 0.7 | 5.2 | 108.4 |
| Tłuszcz [g] | 43.6 | 16.6 | 0.1 | 29.9 | 0.1 | 8.5 | 99.1 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.3 | 7 | 0 | 16.4 | 0 | 5.4 | 48.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 85.99 | 108.03 | 11.34 | 50.26 | 3.42 | 15.9 | 274.95 |
| Cukry [g] | 31.18 | 11.45 | 10.26 | 1.7 | 2.34 | 0.58 | 57.51 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10.81 | 14.46 | 0.4 | 6.57 | 0.99 | 2.01 | 35.25 |
| Sól [g] | 4.36 | 0.4 | 0 | 2.74 | 0.48 | 0.39 | 7.55 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-10-17

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **II śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 701.1 | 536.8 | 65.6 | 707.7 | 0 | 190.4 | 2201.9 |
| Białko [g] | 28.8 | 27.3 | 1.4 | 20.6 | 0 | 6.2 | 84.5 |
| Tłuszcz [g] | 29.2 | 16.4 | 0.4 | 35.7 | 0 | 11.6 | 93.4 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 16.4 | 6.4 | 0 | 15.3 | 0 | 7.3 | 45.7 |
| Węglowodany ogółem [g] | 85.35 | 72.81 | 14.31 | 77.08 | 0 | 16.29 | 265.86 |
| Cukry [g] | 17.46 | 8.74 | 0.25 | 27.55 | 0 | 0.66 | 54.67 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 9.29 | 5.71 | 0.59 | 2.74 | 0 | 2.15 | 20.49 |
| Sól [g] | 2.65 | 1.45 | 0 | 4.39 | 0.42 | 0.57 | 8.57 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-10-18

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **II śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 682.4 | 719.8 | 81 | 552 | 45.1 | 191.5 | 2272 |
| Białko [g] | 32.3 | 63.5 | 5.8 | 18.6 | 0.8 | 5.7 | 127 |
| Tłuszcz [g] | 46 | 30.7 | 2.7 | 30.4 | 0.1 | 11.6 | 121.7 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19 | 11.1 | 1.6 | 14.5 | 0 | 6.2 | 52.7 |
| Węglowodany ogółem [g] | 62.93 | 134.6 | 8.37 | 54.86 | 10.62 | 17.18 | 288.58 |
| Cukry [g] | 13.28 | 30.49 | 5.67 | 2.84 | 8.1 | 1.39 | 61.78 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 6.81 | 24.89 | 0 | 7.89 | 1.08 | 2.55 | 43.24 |
| Sól [g] | 2.32 | 2.38 | 0.23 | 2.96 | 0 | 0.77 | 7.81 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-10-19

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parametr** | **I śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **II kolacja** | **II śniadanie** | **Zawartość razem** |
| **Zawartość w porcji** |
| Wartość energetyczna [kcal] | 593.5 | 726.7 | 69.2 | 575.3 | 53.5 | 200.2 | 2218.6 |
| Białko [g] | 27.4 | 64.3 | 1.4 | 16.6 | 0.4 | 18.7 | 129.1 |
| Tłuszcz [g] | 25.6 | 35.8 | 1.2 | 34.4 | 0.4 | 9.2 | 106.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 15.7 | 5.4 | 0.2 | 18.2 | 0 | 5.9 | 45.7 |
| Węglowodany ogółem [g] | 67.51 | 142.67 | 13.14 | 53.08 | 13.06 | 10.75 | 300.22 |
| Cukry [g] | 16.18 | 25.37 | 6.48 | 1.6 | 10.47 | 2.82 | 62.94 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 8.39 | 12.1 | 0.23 | 6.79 | 2.16 | 0.29 | 29.98 |
| Sól [g] | 2.92 | 2.82 | 0.07 | 4.18 | 0 | 1.2 | 10.1 |