

Analiza Żywieniowa

Okres: 29 maja - 7 czerwca 2026

Podsumowanie całego okresu

Łączne kcal	Średnia / dzień	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Sól	Błonnik
27700	2770	966	972	3365	91.7	188

Analiza Żywieniowa

Okres: 29 maja - 7 czerwca 2026

01.06.2026 Łącznie: 2850 kcal

Posiłek	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Sól	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	700	25	22	95	2.5	5	gluten,mleko
Obiad	900	22	18	130	2.0	4	gluten,mleko
Podwieczorek	450	12	15	60	1.5	5	-
Kolacja	800	35	35	70	3.0	4	jaja,gluten
SUMA	2850	94	90	355	9.0	18	

Analiza Żywieniowa

Okres: 29 maja - 7 czerwca 2026

02.06.2026 Łącznie: 2850 kcal

Posiłek	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Sól	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	750	28	24	100	2.8	6	gluten,mleko
Obiad	950	30	35	110	3.0	8	gluten
Podwieczorek	450	12	15	60	1.5	5	-
Kolacja	700	25	22	95	2.5	5	gluten,mleko
SUMA	2850	95	96	365	9.8	24	

Analiza Żywieniowa

Okres: 29 maja - 7 czerwca 2026

03.06.2026 Łącznie: 2950 kcal

Posiłek	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Sól	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	700	25	22	95	2.5	5	gluten,mleko
Obiad	1050	25	45	125	3.0	8	gluten
Podwieczorek	500	15	18	60	2.0	4	gluten,mleko
Kolacja	700	28	20	90	2.5	5	gluten,mleko
SUMA	2950	93	105	370	10.0	22	

Analiza Żywieniowa

Okres: 29 maja - 7 czerwca 2026

04.06.2026 Łącznie: 2650 kcal

Posiłek	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Sól	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	700	25	25	85	2.5	4	gluten
Obiad	850	28	25	95	2.5	6	jaja
Podwieczorek	400	10	8	60	1.0	4	-
Kolacja	700	25	22	95	2.5	5	gluten,mleko
SUMA	2650	88	80	335	8.5	19	

Analiza Żywieniowa

Okres: 29 maja - 7 czerwca 2026

05.06.2026 Łącznie: 2950 kcal

Posiłek	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Sól	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	750	28	24	100	2.8	6	gluten,mleko
Obiad	950	30	30	120	2.5	6	gluten,mleko
Podwieczorek	550	18	22	65	2.0	4	gluten,mleko
Kolacja	700	25	22	95	2.5	5	gluten,ryby
SUMA	2950	101	98	380	9.8	21	

Analiza Żywieniowa

Okres: 29 maja - 7 czerwca 2026

06.06.2026 Łącznie: 2800 kcal

Posiłek	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Sól	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	700	24	20	95	2.5	4	gluten
Obiad	950	38	35	90	3.0	7	gluten
Podwieczorek	350	8	10	55	0.5	1	mleko
Kolacja	800	30	35	80	3.0	5	gluten
SUMA	2800	100	100	320	9.0	17	

Analiza Żywieniowa

Okres: 29 maja - 7 czerwca 2026

07.06.2026 Łącznie: 2550 kcal

Posiłek	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Sól	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	800	32	40	70	3.0	4	jaja,gluten
Obiad	1050	45	50	85	3.5	7	gluten
Kolacja	700	25	22	95	2.5	5	gluten,mleko
SUMA	2550	102	112	250	9.0	16	

Analiza Żywieniowa

Okres: 29 maja - 7 czerwca 2026

29.05.2026 Łącznie: 2750 kcal

Posiłek	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Sól	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	750	28	25	105	2.8	5	gluten,mleko
Obiad	950	35	40	95	3.0	7	ryba,gluten
Podwieczorek	350	8	10	55	0.5	1	mleko
Kolacja	700	25	22	95	2.5	5	gluten
SUMA	2750	96	97	350	8.8	18	

Analiza Żywieniowa

Okres: 29 maja - 7 czerwca 2026

30.05.2026 Łącznie: 2750 kcal

Posiłek	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Sól	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	700	25	22	95	2.5	5	gluten,mleko
Obiad	1000	35	35	120	3.0	6	gluten,mleko
Podwieczorek	300	3	1	70	0.5	1	-
Kolacja	750	32	24	95	2.8	5	gluten,mleko
SUMA	2750	95	82	380	8.8	17	

Analiza Żywieniowa

Okres: 29 maja - 7 czerwca 2026

31.05.2026 Łącznie: 2600 kcal

Posiłek	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Sól	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	800	32	40	70	3.0	4	jaja,gluten
Obiad	1100	45	50	95	3.5	7	gluten
Kolacja	700	25	22	95	2.5	5	gluten,mleko
SUMA	2600	102	112	260	9.0	16	