

Zestawienie wyników wszystkich otwartych jadłospisów

Jadłospis	Posiłek	[kcal]	W tym: energii z tłuszczu [%]	energii z białka [%]	energii z węglowod anów [%]	energii z sacharozy [%]	Białko ogółem [g]
1. Dieta podstawowa.jd4		2229,964	35,9518	17,72078	46,32742	5,052016	98,79173
	Śniadanie	690,858	26,08244	16,54777	57,36979	1,338162	28,5804
	Obiad	1025,206	41,744	18,45379	39,80221	9,047678	47,29733
	Kolacja	432,9	39,09855	15,80873	45,09272	1,214137	17,109
	Przekąska	81	30	28,66667	41,33333	6,666667	5,805
2. Dieta lekkostrawna.jd4		1969,785	32,93647	19,75373	47,30981	1,363032	97,2765
	Śniadanie	698,9579	25,89606	17,59213	56,5118	0,859107	30,7404
	Obiad	653,427	43,89488	23,27672	32,8284	1,917276	38,0241
	Kolacja	536,4	29,2047	16,93289	53,86242	0,543624	22,707
	Przekąska	81	30	28,66667	41,33333	6,666667	5,805
5. Dieta bogatoresztkowa.jd4		2144,086	36,77168	21,33689	41,89143	2,565496	114,3703
	Śniadanie	711,36	32,15587	18,00101	49,84312	1,239878	32,013
	Obiad	943,1259	38,47577	24,37142	37,15281	4,187187	57,4633
	Kolacja	408,6	42,21674	18,68722	39,09604	0,317181	19,089
	Przekąska	81	30	28,66667	41,33333	6,666667	5,805
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.jd4		2144,086	36,77168	21,33689	41,89143	2,565496	114,3703
	Śniadanie	711,36	32,15587	18,00101	49,84312	1,239878	32,013
	Obiad	943,1259	38,47577	24,37142	37,15281	4,187187	57,4633
	Kolacja	408,6	42,21674	18,68722	39,09604	0,317181	19,089
	Przekąska	81	30	28,66667	41,33333	6,666667	5,805
7. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych.jd4		1947,5	29,44165	22,42459	48,13377	3,273448	109,1797
	Śniadanie	711,36	32,15587	18,00101	49,84312	1,239878	32,013
	Obiad	713,5102	32,46444	28,41654	39,11901	5,231377	50,68874
	Kolacja	441,63	20,08355	18,72427	61,19218	2,763399	20,673
	Przekąska	81	30	28,66667	41,33333	6,666667	5,805
8. Dieta ubogoenergetyczna.jd4		1778,03	31,56449	23,13048	45,30503	3,52876	102,8167
	Śniadanie	671,58	33,6505	18,17743	48,17207	1,281158	30,519
	Obiad	683,2702	33,53375	29,01033	37,45592	5,426024	49,55473
	Kolacja	342,18	23,90847	19,8001	56,29143	3,408732	16,938
	Przekąska	81	30	28,66667	41,33333	6,666667	5,805
9. Dieta bogatobiałkowa.jd4		2037,285	33,45941	20,77794	45,76265	1,328474	105,8265
	Śniadanie	714,0779	25,71072	18,94382	55,34546	0,850999	33,8184
	Obiad	705,807	44,92942	24,65042	30,42016	1,795392	43,4961
	Kolacja	536,4	29,2047	16,93289	53,86242	0,543624	22,707

	Przekąska	81	30	28,66667	41,33333	6,666667	5,805

15.10.2023 rok

Tłuszcz ogółem [g]	Cholesterol ogółem [mg]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]
89,07912	627,8246	34,99479	275,4994	18,84831	2360,073
20,0214	46,26	6,618959	103,8996	5,786999	1073,124
47,55132	253,1546	22,08429	110,4286	8,768312	710,6964
18,8064	317,61	4,68504	52,8012	4,292999	491,202
2,7	10,8	1,6065	8,369999	0	85,05
72,0864	477,8459	23,78133	281,2545	15,165	2479,77
20,1114	46,26	6,636959	102,0996	4,436999	1128,924
31,869	116,136	10,93077	95,1489	6,380999	518,076
17,406	304,65	4,6071	75,636	4,347	747,7199
2,7	10,8	1,6065	8,369999	0	85,05
87,60182	580,461	31,71581	252,9444	30,28974	2697,141
25,416	61,74	8,833498	99,10799	11,34	1149,66
40,31944	190,311	16,54578	99,50516	12,67674	932,5288
19,1664	317,61	4,73004	45,9612	6,273	529,9019
2,7	10,8	1,6065	8,369999	0	85,05
87,60182	580,461	31,71581	252,9444	30,28974	2697,141
25,416	61,74	8,833498	99,10799	11,34	1149,66
40,31944	190,311	16,54578	99,50516	12,67674	932,5288
19,1664	317,61	4,73004	45,9612	6,273	529,9019
2,7	10,8	1,6065	8,369999	0	85,05
63,70846	219,6853	19,68435	267,9396	36,73557	2552,649
25,416	61,74	8,833498	99,10799	11,34	1149,66
25,73746	146,5153	7,042952	80,79362	12,13857	577,8688
9,855	0,63	2,2014	79,66799	13,257	740,07
2,7	10,8	1,6065	8,369999	0	85,05
62,35846	219,6853	19,42425	231,0216	32,17257	2278,779
25,11	61,74	8,774098	90,342	10,188	1071,54
25,45846	146,5153	6,990752	74,55663	11,60757	577,4188
9,09	0,63	2,0529	57,753	10,377	544,77
2,7	10,8	1,6065	8,369999	0	85,05
75,74039	506,106	24,83793	281,3985	15,201	2600,91
20,3994	56,7	6,726959	102,1176	4,436999	1239,084
35,235	133,956	11,89737	95,2749	6,416999	529,056
17,406	304,65	4,6071	75,636	4,347	747,7199

2,7	10,8	1,6065	8,369999	0	85,05