

## Wartosci Odzywczcze wybranych planów żywieniowych 25-31.12.2023 ROK

Plan	Dzień	Wartość odżywcza	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	SUMA
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	710,1	715,7	192,7	318,4	95,3	2032,2
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	białko [g]	27,4	37,7	2,2	14,7	5,9	87,9
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	tłuszcz [g]	15,2	29,2	10,3	7,8	4	66,5
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5	8,8	1	2,4	2,4	19,6
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	118,7	79,2	22,9	47,4	8,7	276,9
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	cukry [g]	16,2	9,9	15,3	2,5	8,7	52,6
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	sól [g]	3,1	0,4	0,8	2,7	0,2	7,2
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	651,6	788,7	53,7	366,5	133,6	1994,1
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	białko [g]	33,8	39,7	1,5	13,9	14,8	103,7
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	tłuszcz [g]	14,9	32,4	0,9	12,4	6,7	67,3
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,1	9	0,2	3,3	4	23,6
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	96,3	89,6	9,9	50,6	3,3	249,7
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	cukry [g]	15	17,8	6,5	5,5	3,3	48,1
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	sól [g]	7,5	0,9	0	1,5	1	10,9
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	wartość energetyczna [kcal]	714,5	616,5	89,2	425,9	139,4	1985,5
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	białko [g]	37,2	34,8	0,7	13	4,4	90,1
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	tłuszcz [g]	14,4	25,9	0,7	13,6	7,1	61,7
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6	4,6	0	2,6	2,1	15,3
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	węglowodany ogółem [g]	111,4	64,7	21,7	64,4	14,4	276,6
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	cukry [g]	16,8	11,7	17,4	4	0,9	50,8
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	sól [g]	3,6	0,7	0	2,2	0,7	7,2
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	689	719,7	22,3	508,4	123,2	2062,6
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	białko [g]	26,3	34,4	0,2	25	6,7	92,6
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	tłuszcz [g]	13,4	32	0	14,3	3,9	63,6
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,8	7,6	0	4	1,8	18,2
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	117,6	79,3	5,5	70,6	15,3	288,3
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	cukry [g]	24,4	16,4	4,5	4,4	1,7	51,4
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	sól [g]	3,2	2	0	2,2	2,6	10

1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	641,3	786,6	46,5	425,5	110,5	2010,4
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	białko [g]	28,6	36,5	0,5	11,8	7,6	85
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	tluszcz [g]	15,7	30,8	0,2	18,7	2,2	67,6
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	6,7	5	0	4,7	0,7	17,1
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	węglowodany ogółem [g]	97,4	98,5	11,2	53	14,9	275
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	cukry [g]	16,4	13,8	10,3	5,6	1,7	47,8
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	sól [g]	2,6	1	0	1,8	0,4	5,8
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	715,8	629,5	105	430,2	130,9	2011,4
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	białko [g]	29,1	38,1	1	20,8	14,8	103,8
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	tluszcz [g]	18,9	21,6	0,3	10,9	6,7	58,4
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	kwasy tluszczowe nasycone [g]	6,9	3,5	0,1	4,6	4,4	19,5
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	węglowodany ogółem [g]	109,7	75,4	25,3	62,4	2,7	275,5
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	cukry [g]	14,4	18,7	20,7	4,2	2	60
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	sól [g]	3,7	0,7	0	6,9	0,9	12,2
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	664,3	613,6	153,3	449,2	95,3	1975,7
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	białko [g]	30,3	45	1,7	20	5,9	102,9
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	tluszcz [g]	22,6	17,9	8,7	10,3	4	63,5
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	kwasy tluszczowe nasycone [g]	8,4	2,9	1,8	3	2,4	18,5
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	86,9	72,4	17,3	69,4	8,7	254,7
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	cukry [g]	14,1	11,5	9,7	4,1	8,7	48,1
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	sól [g]	2,1	0,5	0,2	3,3	0,2	6,3
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	793,3	521,5	145,4	482,4	95,3	2037,9
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	białko [g]	29,7	41,1	2,5	19	5,9	98,2
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	tluszcz [g]	20,5	6,6	2,2	10,7	4	44
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	5,8	1,7	0,3	3	2,4	13,2
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	125,7	78,1	29,7	77,7	8,7	319,9
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	cukry [g]	17,3	9,7	19,4	2,5	8,7	57,6

12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	sól [g]	2,8	0,4	0,1	3	0,2	6,5
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	650,7	708,3	53,7	474,7	95,3	1982,7
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	białko [g]	35	42	1,5	16,3	5,9	100,7
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	tłuszcz [g]	11,7	22,4	0,9	11,1	4	50,1
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,7	8,4	0,2	3	2,4	18,7
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	102,2	89,6	9,9	77,9	8,7	288,3
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	cukry [g]	16	17,8	6,5	3,5	8,7	52,5
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	sól [g]	2,9	0,9	0	1,9	0,2	5,9
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	wartość energetyczna [kcal]	804,8	515,9	61,5	489,3	115	1986,5
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	białko [g]	38,9	36,4	0,9	16,5	4,8	97,5
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	tłuszcz [g]	14,1	12,3	0,3	12,2	3,6	42,5
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,2	2,2	0	3,1	1	11,5
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	węglowodany ogółem [g]	131,9	68,5	14,3	78,5	15,8	309
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	cukry [g]	15,7	11,9	14,1	4,7	0,9	47,3
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	sól [g]	3,1	0,5	0	1,8	0,6	6
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	711,9	582,3	41,5	545,4	103	1984,1
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	białko [g]	27,3	38,5	0,3	26,2	3,9	96,2
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	tłuszcz [g]	13,5	12,8	0,3	14,5	2,4	43,5
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,8	3,4	0	4,1	0,7	13
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	122,2	83,7	10	78,4	16,5	310,8
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	cukry [g]	23,6	19,7	9,7	3,6	0,9	57,5
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	sól [g]	3	1,3	0	1,9	0,7	6,9
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	656,2	731	46,5	467	104,8	2005,5

12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	białko [g]	28,6	34	0,5	15,5	5,3	83,9
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	tluszcz [g]	11	28,1	0,2	11	2,2	52,5
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	4,4	4,7	0	2,3	0,6	12
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	węglowodany ogółem [g]	111,7	91	11,2	76,7	16	306,6
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	cukry [g]	25,2	14,6	10,3	2,6	1,2	53,9
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	sól [g]	2,2	0,8	0	1,5	0,3	4,8
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	744,3	625	105	414,6	133,6	2022,5
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	białko [g]	29,7	39,5	1	18,5	14,8	103,5
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	tluszcz [g]	18,5	16,2	0,3	7,6	6,7	49,3
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	kwasy tluszczowe nasycone [g]	6,8	3,1	0,1	2,2	4	16,2
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	węglowodany ogółem [g]	115,9	86,9	25,3	68,2	3,3	299,6
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	cukry [g]	13,9	29,7	20,7	3,1	3,3	70,7
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	sól [g]	3,5	1	0	2,2	1	7,7
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	739,9	579,3	165,4	466,8	95,3	2046,7
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	białko [g]	32	49,7	3	17,6	5,9	108,2
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	tluszcz [g]	19,2	12	2,2	9,7	4	47,1
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	kwasy tluszczowe nasycone [g]	6,6	2,5	0,3	2,7	2,4	14,5
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	111,6	72,4	34	77,5	8,7	304,2
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	cukry [g]	14,4	11,5	23,8	2,5	8,7	60,9
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	sól [g]	2,4	0,5	0,1	2,8	0,2	6
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	793,3	521,5	145,4	482,4	95,3	2037,9
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	białko [g]	29,7	41,1	2,5	19	5,9	98,2
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	tluszcz [g]	20,5	6,6	2,2	10,7	4	44
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	5,8	1,7	0,3	3	2,4	13,2
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	125,7	78,1	29,7	77,7	8,7	319,9

2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	cukry [g]	17,3	9,7	19,4	2,5	8,7	57,6
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	sól [g]	2,8	0,4	0,1	3	0,2	6,5
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	650,7	708,3	53,7	474,7	95,3	1982,7
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	białko [g]	35	42	1,5	16,3	5,9	100,7
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	tłuszcz [g]	11,7	22,4	0,9	11,1	4	50,1
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,7	8,4	0,2	3	2,4	18,7
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	102,2	89,6	9,9	77,9	8,7	288,3
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	cukry [g]	16	17,8	6,5	3,5	8,7	52,5
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	sól [g]	2,9	0,9	0	1,9	0,2	5,9
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	wartość energetyczna [kcal]	804,8	515,9	61,5	489,3	115	1986,5
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	białko [g]	38,9	36,4	0,9	16,5	4,8	97,5
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	tłuszcz [g]	14,1	12,3	0,3	12,2	3,6	42,5
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,2	2,2	0	3,1	1	11,5
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	węglowodany ogółem [g]	131,9	68,5	14,3	78,5	15,8	309
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	cukry [g]	15,7	11,9	14,1	4,7	0,9	47,3
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	sól [g]	3,1	0,5	0	1,8	0,6	6
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	711,9	582,3	41,5	545,4	103	1984,1
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	białko [g]	27,3	38,5	0,3	26,2	3,9	96,2
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	tłuszcz [g]	13,5	12,8	0,3	14,5	2,4	43,5
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,8	3,4	0	4,1	0,7	13
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	122,2	83,7	10	78,4	16,5	310,8
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	cukry [g]	23,6	19,7	9,7	3,6	0,9	57,5
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	sól [g]	3	1,3	0	1,9	0,7	6,9
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	656,2	731	46,5	467	104,8	2005,5
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	białko [g]	28,6	34	0,5	15,5	5,3	83,9
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	tłuszcz [g]	11	28,1	0,2	11	2,2	52,5
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,4	4,7	0	2,3	0,6	12
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	węglowodany ogółem [g]	111,7	91	11,2	76,7	16	306,6
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	cukry [g]	25,2	14,6	10,3	2,6	1,2	53,9

2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	sól [g]	2,2	0,8	0	1,5	0,3	4,8
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	744,3	625	105	414,6	133,6	2022,5
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	białko [g]	29,7	39,5	1	18,5	14,8	103,5
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	tłuszcz [g]	18,5	16,2	0,3	7,6	6,7	49,3
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,8	3,1	0,1	2,2	4	16,2
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	węglowodany ogółem [g]	115,9	86,9	25,3	68,2	3,3	299,6
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	cukry [g]	13,9	29,7	20,7	3,1	3,3	70,7
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	sól [g]	3,5	1	0	2,2	1	7,7
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	739,9	579,3	165,4	466,8	95,3	2046,7
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	białko [g]	32	49,7	3	17,6	5,9	108,2
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	tłuszcz [g]	19,2	12	2,2	9,7	4	47,1
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,6	2,5	0,3	2,7	2,4	14,5
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	111,6	72,4	34	77,5	8,7	304,2
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	cukry [g]	14,4	11,5	23,8	2,5	8,7	60,9
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	sól [g]	2,4	0,5	0,1	2,8	0,2	6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	793,3	521,5	145,4	482,4	95,3	2037,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	białko [g]	29,7	41,1	2,5	19	5,9	98,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	tłuszcz [g]	20,5	6,6	2,2	10,7	4	44
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	1,7	0,3	3	2,4	13,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	125,7	78,1	29,7	77,7	8,7	319,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	cukry [g]	17,3	9,7	19,4	2,5	8,7	57,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	sól [g]	2,8	0,4	0,1	3	0,2	6,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	650,7	708,3	53,7	474,7	95,3	1982,7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	białko [g]	35	42	1,5	16,3	5,9	100,7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	tłuszcz [g]	11,7	22,4	0,9	11,1	4	50,1
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,7	8,4	0,2	3	2,4	18,7

3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	102,2	89,6	9,9	77,9	8,7	288,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	cukry [g]	16	17,8	6,5	3,5	8,7	52,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	sól [g]	2,9	0,9	0	1,9	0,2	5,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	wartość energetyczna [kcal]	804,8	515,9	61,5	489,3	115	1986,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	białko [g]	38,9	36,4	0,9	16,5	4,8	97,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	tłuszcz [g]	14,1	12,3	0,3	12,2	3,6	42,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,2	2,2	0	3,1	1	11,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	węglowodany ogółem [g]	131,9	68,5	14,3	78,5	15,8	309
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	cukry [g]	15,7	11,9	14,1	4,7	0,9	47,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	sól [g]	3,1	0,5	0	1,8	0,6	6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	711,9	582,3	41,5	545,4	103	1984,1
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	białko [g]	27,3	38,5	0,3	26,2	3,9	96,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	tłuszcz [g]	13,5	12,8	0,3	14,5	2,4	43,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,8	3,4	0	4,1	0,7	13
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	122,2	83,7	10	78,4	16,5	310,8
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	cukry [g]	23,6	19,7	9,7	3,6	0,9	57,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	sól [g]	3	1,3	0	1,9	0,7	6,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	656,2	731	46,5	467	104,8	2005,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	białko [g]	28,6	34	0,5	15,5	5,3	83,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	tłuszcz [g]	11	28,1	0,2	11	2,2	52,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,4	4,7	0	2,3	0,6	12
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	węglowodany ogółem [g]	111,7	91	11,2	76,7	16	306,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	cukry [g]	25,2	14,6	10,3	2,6	1,2	53,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	sól [g]	2,2	0,8	0	1,5	0,3	4,8

3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	744,3	625	105	414,6	133,6	2022,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	białko [g]	29,7	39,5	1	18,5	14,8	103,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	tłuszcz [g]	18,5	16,2	0,3	7,6	6,7	49,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,8	3,1	0,1	2,2	4	16,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	węglowodany ogółem [g]	115,9	86,9	25,3	68,2	3,3	299,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	cukry [g]	13,9	29,7	20,7	3,1	3,3	70,7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	sól [g]	3,5	1	0	2,2	1	7,7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	739,9	579,3	165,4	466,8	95,3	2046,7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	białko [g]	32	49,7	3	17,6	5,9	108,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	tłuszcz [g]	19,2	12	2,2	9,7	4	47,1
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,6	2,5	0,3	2,7	2,4	14,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	111,6	72,4	34	77,5	8,7	304,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	cukry [g]	14,4	11,5	23,8	2,5	8,7	60,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	sól [g]	2,4	0,5	0,1	2,8	0,2	6
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	793,3	521,5	145,4	482,4	95,3	2037,9
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	białko [g]	29,7	41,1	2,5	19	5,9	98,2
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	tłuszcz [g]	20,5	6,6	2,2	10,7	4	44
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	1,7	0,3	3	2,4	13,2
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	125,7	78,1	29,7	77,7	8,7	319,9
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	cukry [g]	17,3	9,7	19,4	2,5	8,7	57,6
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	sól [g]	2,8	0,4	0,1	3	0,2	6,5



4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	650,7	708,3	53,7	474,7	95,3	1982,7
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	białko [g]	35	42	1,5	16,3	5,9	100,7
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	tluszcz [g]	11,7	22,4	0,9	11,1	4	50,1
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,7	8,4	0,2	3	2,4	18,7
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	102,2	89,6	9,9	77,9	8,7	288,3
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	cukry [g]	16	17,8	6,5	3,5	8,7	52,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	sól [g]	2,9	0,9	0	1,9	0,2	5,9
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	wartość energetyczna [kcal]	804,8	515,9	61,5	489,3	115	1986,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	białko [g]	38,9	36,4	0,9	16,5	4,8	97,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	tluszcz [g]	14,1	12,3	0,3	12,2	3,6	42,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,2	2,2	0	3,1	1	11,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	węglowodany ogółem [g]	131,9	68,5	14,3	78,5	15,8	309
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	cukry [g]	15,7	11,9	14,1	4,7	0,9	47,3
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	sól [g]	3,1	0,5	0	1,8	0,6	6
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	711,9	582,3	41,5	545,4	103	1984,1
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	białko [g]	27,3	38,5	0,3	26,2	3,9	96,2

4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	tluszcz [g]	13,5	12,8	0,3	14,5	2,4	43,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,8	3,4	0	4,1	0,7	13
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	122,2	83,7	10	78,4	16,5	310,8
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	cukry [g]	23,6	19,7	9,7	3,6	0,9	57,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	sól [g]	3	1,3	0	1,9	0,7	6,9
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	656,2	731	46,5	467	104,8	2005,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	białko [g]	28,6	34	0,5	15,5	5,3	83,9
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	tluszcz [g]	11	28,1	0,2	11	2,2	52,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,4	4,7	0	2,3	0,6	12
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	węglowodany ogółem [g]	111,7	91	11,2	76,7	16	306,6
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	cukry [g]	25,2	14,6	10,3	2,6	1,2	53,9
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	sól [g]	2,2	0,8	0	1,5	0,3	4,8
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	744,3	625	105	414,6	133,6	2022,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	białko [g]	29,7	39,5	1	18,5	14,8	103,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	tluszcz [g]	18,5	16,2	0,3	7,6	6,7	49,3
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,8	3,1	0,1	2,2	4	16,2
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	węglowodany ogółem [g]	115,9	86,9	25,3	68,2	3,3	299,6

4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	cukry [g]	13,9	29,7	20,7	3,1	3,3	70,7
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	sól [g]	3,5	1	0	2,2	1	7,7
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	739,9	579,3	165,4	466,8	95,3	2046,7
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	białko [g]	32	49,7	3	17,6	5,9	108,2
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	tluszcz [g]	19,2	12	2,2	9,7	4	47,1
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,6	2,5	0,3	2,7	2,4	14,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	111,6	72,4	34	77,5	8,7	304,2
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	cukry [g]	14,4	11,5	23,8	2,5	8,7	60,9
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	sól [g]	2,4	0,5	0,1	2,8	0,2	6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	824,3	547,7	74,7	437,7	95,3	1979,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	białko [g]	31,8	39,4	3,1	18,8	5,9	99
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	tluszcz [g]	23,8	11,4	1,2	11,4	4	51,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,1	2	0,7	3	2,4	14,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	128,5	75,4	13,2	69,6	8,7	295,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	cukry [g]	18,4	9,6	11,3	1,8	8,7	49,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	sól [g]	2,8	0,4	0	2,9	0,2	6,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	720,5	609	117,6	445,7	95,3	1988,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	białko [g]	37,2	32,6	6,2	17,7	5,9	99,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	tluszcz [g]	16,8	20,1	4,1	11,5	4	56,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,4	3,1	2,4	3	2,4	16,3

6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	111,2	82,5	14,3	72,9	8,7	289,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	cukry [g]	15	15,5	13,3	4,9	8,7	57,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	sól [g]	2,7	0,7	0,2	2,4	0,2	6,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	wartość energetyczna [kcal]	745,1	637,2	136,6	359,2	104,8	1982,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	białko [g]	38,6	38,5	6,4	11,7	4,5	99,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	tłuszcz [g]	17	17,9	6,7	13,9	3,7	59,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	2,8	1,8	2,5	1	13,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	węglowodany ogółem [g]	116	84	13,1	51,5	14,1	278,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	cukry [g]	16,4	11,4	4,9	3	0,5	36,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	sól [g]	3,1	0,8	0,1	1,6	0,6	6,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	708,9	613,3	113	500,7	99,4	2035,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	białko [g]	31,7	44	4,9	26	5,2	111,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	tłuszcz [g]	17,7	17,4	3,1	15,2	2,4	55,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	3,1	1,5	4,1	0,6	15,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	111,7	76,2	17	70,3	15,2	290,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	cukry [g]	14,5	10,3	9,8	3	1,7	39,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	sól [g]	3,1	1,6	0,1	1,9	0,3	7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	732,6	690,5	85,8	422,7	107,8	2039,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	białko [g]	37,3	30,6	4,1	12,4	7,7	92,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	tłuszcz [g]	17,4	21,6	2,8	19,3	2,4	63,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,7	3,8	1,6	4,7	0,7	16,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	węglowodany ogółem [g]	112,9	99,8	11,2	53,4	14,7	292
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	cukry [g]	17	17,2	10,2	5,1	1,3	50,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	sól [g]	2,2	0,7	0,1	1,6	0,3	4,9

6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	725,4	602,9	189,7	417,6	133,6	2069,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	białko [g]	30,3	36,6	6,4	19,5	14,8	107,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	tluszcz [g]	19,8	20,9	3,9	8,6	6,7	59,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,9	3	1,5	2,3	4	17,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	węglowodany ogółem [g]	112,9	70,5	33,3	70,2	3,3	290,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	cukry [g]	13,5	15,1	12,9	3,4	3,3	48,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	sól [g]	3,4	0,6	0,1	2,4	1	7,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	727,1	640,3	92,9	428,6	95,3	1984,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	białko [g]	32,1	46	4,3	18	5,9	106,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	tluszcz [g]	20,1	19,3	2,8	10,6	4	56,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,6	3	1,6	2,8	2,4	16,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	110,4	75,3	12,8	69,8	8,7	277
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	cukry [g]	14,7	12,4	11,4	2,2	8,7	49,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	sól [g]	2,3	0,5	0,1	3	0,2	6,1
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	604,7	479,6	74,7	437,7	95,3	1692
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	białko [g]	22,8	37,7	3,1	18,8	5,9	88,3
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	tluszcz [g]	21,7	11,3	1,2	11,4	4	49,6
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,7	2	0,7	3	2,4	13,8
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	84,3	60,3	13,2	69,6	8,7	236,1
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	cukry [g]	18	9,5	11,3	1,8	8,7	49,3
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	sól [g]	1,2	0,4	0	2,9	0,2	4,7
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	468,3	532	117,6	445,7	95,3	1658,9
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	białko [g]	25,7	29,5	6,2	17,7	5,9	85

8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	tluszcz [g]	12,1	19,8	4,1	11,5	4	51,5
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	4,3	3	2,4	3	2,4	15,1
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	67,3	65,6	14,3	72,9	8,7	228,8
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	cukry [g]	14,6	14,7	13,3	4,9	8,7	56,2
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	sól [g]	1	0,7	0,2	2,4	0,2	4,5
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	wartość energetyczna [kcal]	495,6	506,8	136,6	359,2	104,8	1603
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	białko [g]	22,5	33,6	6,4	11,7	4,5	78,7
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	tluszcz [g]	15,1	17,1	6,7	13,9	3,7	56,5
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	kwasy tluszczowe nasycone [g]	5,4	2,7	1,8	2,5	1	13,4
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	węglowodany ogółem [g]	71,2	58,1	13,1	51,5	14,1	208
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	cukry [g]	14,8	10,2	4,9	3	0,5	33,4
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	sól [g]	2	0,7	0,1	1,6	0,6	5
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	475,1	490,7	113	500,7	99,4	1678,9
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	białko [g]	20,9	40,5	4,9	26	5,2	97,5
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	tluszcz [g]	15,3	12,3	3,1	15,2	2,4	48,3
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	5,3	2,6	1,5	4,1	0,6	14,1
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	66,5	59,2	17	70,3	15,2	228,2
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	cukry [g]	14	9,6	9,8	3	1,7	38,1
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	sól [g]	1,1	1,6	0,1	1,9	0,3	5
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	477,8	633,2	85,8	422,7	107,8	1727,3
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	białko [g]	25,7	29,4	4,1	12,4	7,7	79,3
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	tluszcz [g]	12,3	21,3	2,8	19,3	2,4	58,1
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	4,4	3,7	1,6	4,7	0,7	15,1
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	węglowodany ogółem [g]	69,5	86,7	11,2	53,4	14,7	235,5

8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	cukry [g]	16,8	17,1	10,2	5,1	1,3	50,5
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	sól [g]	1	0,7	0,1	1,6	0,3	3,7
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	473,2	534,8	189,7	417,6	133,6	1748,9
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	białko [g]	18,8	34,9	6,4	19,5	14,8	94,4
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	tłuszcz [g]	15,1	20,8	3,9	8,6	6,7	55,1
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	3	1,5	2,3	4	16,6
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	węglowodany ogółem [g]	69	55,3	33,3	70,2	3,3	231,1
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	cukry [g]	13,1	15	12,9	3,4	3,3	47,7
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	sól [g]	1,7	0,6	0,1	2,4	1	5,8
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	473,7	575,1	92,9	428,6	95,3	1665,6
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	białko [g]	20,7	44	4,3	18	5,9	92,9
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	tłuszcz [g]	15,1	19	2,8	10,6	4	51,5
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,3	2,8	1,6	2,8	2,4	14,9
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	66,7	61,3	12,8	69,8	8,7	219,3
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	cukry [g]	14,2	10,9	11,4	2,2	8,7	47,4
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	sól [g]	1,1	0,4	0,1	3	0,2	4,8
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	793,3	521,5	199,2	482,4	95,3	2091,7
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	białko [g]	29,7	41,1	8,1	19	5,9	103,8
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	tłuszcz [g]	20,5	6,6	5,9	10,7	4	47,7
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	1,7	2,7	3	2,4	15,6
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	125,7	78,1	28,4	77,7	8,7	318,6
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	cukry [g]	17,3	9,7	18,4	2,5	8,7	56,6

9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	sól [g]	2,8	0,4	0,3	3	0,2	6,7
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	650,7	708,3	53,7	474,7	95,3	1982,7
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	białko [g]	35	42	1,5	16,3	5,9	100,7
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	tluszcz [g]	11,7	22,4	0,9	11,1	4	50,1
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,7	8,4	0,2	3	2,4	18,7
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	102,2	89,6	9,9	77,9	8,7	288,3
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	cukry [g]	16	17,8	6,5	3,5	8,7	52,5
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	sól [g]	2,9	0,9	0	1,9	0,2	5,9
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	wartość energetyczna [kcal]	804,8	559,8	61,5	489,3	115	2030,4
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	białko [g]	38,9	46,1	0,9	16,5	4,8	107,2
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	tluszcz [g]	14,1	12,9	0,3	12,2	3,6	43,1
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,2	2,3	0	3,1	1	11,6
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	węglowodany ogółem [g]	131,9	68,5	14,3	78,5	15,8	309
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	cukry [g]	15,7	11,9	14,1	4,7	0,9	47,3
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	sól [g]	3,1	0,6	0	1,8	0,6	6,1
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	711,9	668,1	41,5	545,4	103	2069,9
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	białko [g]	27,3	49,9	0,3	26,2	3,9	107,6



9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	tluszcz [g]	13,5	14,1	0,3	14,5	2,4	44,8
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,8	3,8	0	4,1	0,7	13,4
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	122,2	91	10	78,4	16,5	318,1
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	cukry [g]	23,6	19,9	9,7	3,6	0,9	57,7
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	sól [g]	3	1,6	0	1,9	0,7	7,2
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	691,4	731	124,2	467	104,8	2118,4
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	białko [g]	35,7	34	12,9	15,5	5,3	103,4
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	tluszcz [g]	11,2	28,1	0,2	11	2,2	52,7
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,5	4,7	0	2,3	0,6	12,1
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	węglowodany ogółem [g]	112,9	91	18,2	76,7	16	314,8
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	cukry [g]	26,3	14,6	17,3	2,6	1,2	62
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	sól [g]	2,2	0,8	0,1	1,5	0,3	4,9
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	744,3	625	105	414,6	133,6	2022,5
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	białko [g]	29,7	39,5	1	18,5	14,8	103,5
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	tluszcz [g]	18,5	16,2	0,3	7,6	6,7	49,3
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,8	3,1	0,1	2,2	4	16,2
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	węglowodany ogółem [g]	115,9	86,9	25,3	68,2	3,3	299,6
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	cukry [g]	13,9	29,7	20,7	3,1	3,3	70,7

9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	sól [g]	3,5	1	0	2,2	1	7,7
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	739,9	579,3	165,4	466,8	95,3	2046,7
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	białko [g]	32	49,7	3	17,6	5,9	108,2
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	tłuszcz [g]	19,2	12	2,2	9,7	4	47,1
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,6	2,5	0,3	2,7	2,4	14,5
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	111,6	72,4	34	77,5	8,7	304,2
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	cukry [g]	14,4	11,5	23,8	2,5	8,7	60,9
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	sól [g]	2,4	0,5	0,1	2,8	0,2	6

WYJAŚNIENIE: Według Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności (Dz. U. UE L Nr 304 z 2011 r., poz. 18 z późn. zm.) każdy produkt powinien być opatrzony informacją o wartości odżywczej, przynajmniej o - wartości energetycznej w kJ i kcal, - zawartości tłuszczu, w tym nasyconych kwasów tłuszczowych, - zawartości węglowodanów, w tym cukrów, - zawartości białka, - zawartości soli. Co oznacza, że błonnik jest składnikiem, który może być wykazany na etykiecie, ale nie musi. Z tego powodu wartości błonnika nie zostały przedstawione - gdyż mimo używania produktów, które uznane są za będące jego źródłem, co nie jest zapisane w składzie, zostałyby przedstawiony w zaniżonej fałszywie ilości - co wprowadzałyby w błąd konsumenta.