

Wartości Odżywcze wybranych planów żywieniowych 4-10.12.2023 rok

Plan	Dzień	Wartość odżywcza	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	suma
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	758,9	604,8	83,8	405,8	138,5	1991,8
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	białko [g]	30,4	33,2	2,9	11,5	4,3	82,3
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	tłuszcz [g]	23,2	14,6	1,3	15,7	6,7	61,5
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,9	4,3	0,8	7,8	3,4	27,2
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	109	88,3	15,4	55,1	15,3	283,1
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	cukry [g]	16,5	9,9	12,3	4,2	1,7	44,6
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	sól [g]	2,7	1,5	0,1	1,3	0,7	6,3
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	675,1	811	89,2	420,1	95,3	2090,7
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	białko [g]	25,4	47,5	0,7	13,9	5,9	93,4
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	tłuszcz [g]	17,4	23,8	0,7	18,4	4	64,3
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,3	3,9	0	9	2,4	25,6
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	105,3	110,5	21,7	50,7	8,7	296,9

1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	cukry [g]	21,9	12,2	17,4	5,6	8,7	65,8
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	sól [g]	3	0,7	0	1,4	0,2	5,3
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	wartość energetyczna [kcal]	779,5	591,9	95,7	415,3	125,3	2007,7
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	białko [g]	34,1	39,8	3,2	11	4,4	92,5
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	tluszcz [g]	23,3	20,8	2	19,2	5,5	70,8
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	13,2	3,2	0,9	8,1	2,9	28,3
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	węglowodany ogółem [g]	110,8	66,2	16,4	51,2	14,3	258,9
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	cukry [g]	15,3	14,7	7,6	3,6	0,9	42,1
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	sól [g]	7,3	0,7	0	1,7	0,6	10,3
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	742,6	598,5	22,3	488,8	141,1	1993,3
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	białko [g]	26,3	31	0,2	21,7	6,7	85,9
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	tluszcz [g]	19,4	21,8	0	23,4	5,9	70,5

1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,4	7	0	12	3,7	33,1
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	117,6	74,7	5,5	48,6	15,3	261,7
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	cukry [g]	24,5	17,7	4,5	3,7	1,7	52,1
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	sól [g]	3,1	2	0	1,5	2,6	9,2
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	694,9	786,6	46,5	438,6	128,3	2094,9
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	białko [g]	28,7	36,5	0,5	11,8	7,6	85,1
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	tłuszcz [g]	21,7	30,8	0,2	20,1	4,2	77
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12,4	5	0	10,1	2,5	30
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	węglowodany ogółem [g]	97,4	98,5	11,2	53,1	14,9	275,1
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	cukry [g]	16,4	13,8	10,3	5,6	1,7	47,8
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	sól [g]	2,5	1	0	1,7	0,4	5,6
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	769,5	629,5	105	419,6	133,6	2057,2

1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	białko [g]	29,1	38,1	1	18,8	14,8	101,8
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	tłuszcz [g]	24,8	21,6	0,3	16,5	6,7	69,9
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12,6	3,5	0,1	10,2	4	30,4
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	węglowodany ogółem [g]	109,7	75,4	25,3	49,2	3,3	262,9
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	cukry [g]	14,4	18,7	20,7	3,7	3,3	60,8
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	sól [g]	3,6	0,7	0	6,4	1	11,7
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	717,9	610,5	153,3	395,7	95,3	1972,7
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	białko [g]	30,3	44,1	1,7	16,6	5,9	98,6
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	tłuszcz [g]	28,5	17,9	8,7	15,6	4	74,7
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14	2,9	1,8	8,5	2,4	29,6
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	86,9	72,6	17,3	47,4	8,7	232,9
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	cukry [g]	14,2	11,6	9,7	3,4	8,7	47,6

1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	sól [g]	2	0,5	0,2	2,6	0,2	5,5
12. Dieta papkowata 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" ZMIANA KONSYSTENCJI NA PAPKOWATĄ	2023-12-04 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	782,8	651,9	100,7	431,2	141,2	2107,8
12. Dieta papkowata 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" ZMIANA KONSYSTENCJI NA PAPKOWATĄ	2023-12-04 Poniedziałek	białko [g]	31,1	32,7	6	12,2	4,5	86,5
12. Dieta papkowata 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" ZMIANA KONSYSTENCJI NA PAPKOWATĄ	2023-12-04 Poniedziałek	tluszcz [g]	23,3	18	2,7	15,8	6,7	66,5
12. Dieta papkowata 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" ZMIANA KONSYSTENCJI NA PAPKOWATĄ	2023-12-04 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,9	4,6	1,7	7,8	3,4	28,4
12. Dieta papkowata 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" ZMIANA KONSYSTENCJI NA PAPKOWATĄ	2023-12-04 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	114,1	94,2	13	60,5	15,8	297,6
12. Dieta papkowata 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" ZMIANA KONSYSTENCJI NA PAPKOWATĄ	2023-12-04 Poniedziałek	cukry [g]	15,9	14,3	12,2	3,9	0,8	47,1
12. Dieta papkowata 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" ZMIANA KONSYSTENCJI NA PAPKOWATĄ	2023-12-04 Poniedziałek	sól [g]	2,6	0,6	0,2	1,2	0,7	5,3

12. Dieta papkowata 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" ZMIANA KONSYSTENCJI NA PAPKOWATĄ	2023-12-10 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	686,7	630,5	170,5	416,3	95,3	1999,3
12. Dieta papkowata 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" ZMIANA KONSYSTENCJI NA PAPKOWATĄ	2023-12-10 Niedziela	białko [g]	28,6	44,6	4	17,2	5,9	100,3
12. Dieta papkowata 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" ZMIANA KONSYSTENCJI NA PAPKOWATĄ	2023-12-10 Niedziela	tłuszcz [g]	24,6	18,3	3,1	15,7	4	65,7
12. Dieta papkowata 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" ZMIANA KONSYSTENCJI NA PAPKOWATĄ	2023-12-10 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12,1	2,9	0,5	8,5	2,4	26,4
12. Dieta papkowata 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" ZMIANA KONSYSTENCJI NA PAPKOWATĄ	2023-12-10 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	89,6	77,5	31,9	51,8	8,7	259,5
12. Dieta papkowata 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" ZMIANA KONSYSTENCJI NA PAPKOWATĄ	2023-12-10 Niedziela	cukry [g]	14,2	16,4	16,2	2,3	8,7	57,8
12. Dieta papkowata 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" ZMIANA KONSYSTENCJI NA PAPKOWATĄ	2023-12-10 Niedziela	sól [g]	1,8	0,6	0,2	2,5	0,2	5,3
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	782,8	629,4	100,7	431,2	141,2	2085,3

2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	białko [g]	31,1	32,7	6	12,2	4,5	86,5
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	tłuszcz [g]	23,3	14,9	2,7	15,8	6,7	63,4
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,9	4,4	1,7	7,8	3,4	28,2
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	114,1	95,5	13	60,5	15,8	298,9
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	cukry [g]	15,9	15,7	12,2	3,9	0,8	48,5
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	sól [g]	2,6	0,6	0,2	1,2	0,7	5,3
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	686,8	661,4	41,5	511,1	95,3	1996,1
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	białko [g]	26,2	37,5	0,3	16,9	5,9	86,8
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	tłuszcz [g]	17,5	20,6	0,3	18,7	4	61,1
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,2	3,1	0	9,1	2,4	24,8
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	107	86	10	69,4	8,7	281,1
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	cukry [g]	21	12,9	9,7	4,1	8,7	56,4

2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	sól [g]	2,8	0,5	0	1,6	0,2	5,1
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	wartość energetyczna [kcal]	760,9	603,1	95,7	424,3	132,9	2016,9
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	białko [g]	31,2	39,1	3,2	12,7	4,8	91
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	tłuszcz [g]	19,5	20,9	2	17,6	5,6	65,6
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,7	3,2	0,9	8,6	2,9	26,3
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	węglowodany ogółem [g]	116,3	70,5	16,4	54,1	15,8	273,1
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	cukry [g]	14,8	16,6	7,6	4,5	0,9	44,4
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	sól [g]	2,7	0,8	0	1,2	0,6	5,3
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	765,6	590,3	61,5	514,2	120,9	2052,5
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	białko [g]	27,4	30,6	0,9	22,4	3,9	85,2
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	tłuszcz [g]	19,4	20,9	0,3	23,5	4,4	68,5
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,4	6,4	0	12	2,6	31,4

2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	122,2	75,4	14,3	54	16,5	282,4
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	cukry [g]	23,6	18,8	14,1	3,5	1	61
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	sól [g]	2,9	1,2	0	1,3	0,6	6
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	700,5	773,6	46,5	449,4	135,9	2105,9
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	białko [g]	32,1	36,3	0,5	13,2	7,9	90
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	tłuszcz [g]	18,4	29,9	0,2	16,6	4,2	69,3
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	11,4	4,8	0	7,9	2,5	26,6
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	węglowodany ogółem [g]	102,5	95,8	11,2	62,1	16,5	288,1
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	cukry [g]	16	13,6	10,3	2,5	1,6	44
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	sól [g]	2,2	0,9	0	1,1	0,3	4,5
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	798	625	105	397	133,6	2058,6
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	białko [g]	29,7	39,5	1	16,2	14,8	101,2

3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	729,2	629,4	100,7	448,7	123,3	2031,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	białko [g]	31,1	32,7	6	14,5	4,5	88,8
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	tłuszcz [g]	17,4	14,9	2,7	10,3	4,7	50
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,2	4,4	1,7	2,2	1,5	15
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	114,1	95,5	13	75,2	15,8	313,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	cukry [g]	15,9	15,7	12,2	4	0,8	48,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	sól [g]	2,7	0,6	0,2	1,6	0,7	5,8
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	633,1	661,4	41,5	504,9	95,3	1936,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	białko [g]	26,2	37,5	0,3	18,4	5,9	88,3

3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	tłuszcz [g]	11,6	20,6	0,3	13,1	4	49,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,6	3,1	0	3,5	2,4	13,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	106,9	86	10	79,1	8,7	290,7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	cukry [g]	20,9	12,9	9,7	4,2	8,7	56,4
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	sól [g]	2,9	0,5	0	1,9	0,2	5,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	wartość energetyczna [kcal]	707,2	603,1	95,7	489,3	115	2010,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	białko [g]	31,2	39,1	3,2	16,5	4,8	94,8
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	tłuszcz [g]	13,5	20,9	2	12,2	3,6	52,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5	3,2	0,9	3,1	1	13,2

3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	węglowodany ogółem [g]	116,3	70,5	16,4	78,5	15,8	297,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	cukry [g]	14,8	16,6	7,6	4,7	0,9	44,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	sól [g]	2,8	0,8	0	1,8	0,6	6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	711,9	590,3	61,5	545,4	103	2012,1
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	białko [g]	27,3	30,6	0,9	26,2	3,9	88,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	tłuszcz [g]	13,5	20,9	0,3	14,5	2,4	51,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,8	6,4	0	4,1	0,7	16
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	122,2	75,4	14,3	78,4	16,5	306,8
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	cukry [g]	23,6	18,8	14,1	3,6	0,9	61

3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	sól [g]	3	1,2	0	1,9	0,7	6,8
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	646,8	773,6	46,5	467	118	2051,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	białko [g]	32,1	36,3	0,5	15,5	7,9	92,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	tłuszcz [g]	12,5	29,9	0,2	11	2,2	55,8
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	4,8	0	2,3	0,6	13,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	węglowodany ogółem [g]	102,5	95,8	11,2	76,7	16,4	302,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	cukry [g]	15,9	13,6	10,3	2,6	1,6	44
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	sól [g]	2,3	0,9	0	1,5	0,3	5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	702,1	625	105	462,1	133,6	2027,8

3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	białko [g]	28,6	39,5	1	20	14,8	103,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	tłuszcz [g]	13,9	16,2	0,3	7,8	6,7	44,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,1	3,1	0,1	2,3	4	14,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	węglowodany ogółem [g]	116,8	86,9	25,3	78	3,3	310,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	cukry [g]	14,1	29,7	20,7	3,2	3,3	71
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	sól [g]	3,4	1	0	2,4	1	7,8
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	722,8	610,5	41,5	481,3	95,3	1951,4
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	białko [g]	32,9	44,1	0,3	21	5,9	104,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	tłuszcz [g]	20,8	17,9	0,3	10,3	4	53,3

3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,3	2,9	0	3	2,4	15,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	103,4	72,6	10	76,2	8,7	270,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	cukry [g]	18,1	11,6	9,7	2,5	8,7	50,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	sól [g]	2	0,5	0	3,1	0,2	5,8
6. Dieta z graniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	769,4	536,6	122,2	402,5	135,8	1966,5
6. Dieta z graniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	białko [g]	31,7	31,4	4,7	12,2	4,4	84,4
6. Dieta z graniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	tłuszcz [g]	24,2	14,5	3	16,3	6,9	64,9
6. Dieta z graniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,9	4,3	1,6	7,8	3,4	28
6. Dieta z graniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	112,4	73,2	19,8	55,3	15	275,7

6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	wartość energetyczna [kcal]	792,3	561,9	69,3	412,9	122,7	1959,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	białko [g]	35,5	38,2	4,5	11,7	4,5	94,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	tłuszcz [g]	24,3	20,5	2,7	19,8	5,7	73
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	13,2	3	1,6	8,2	2,9	28,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	węglowodany ogółem [g]	114,6	60,2	8,2	51,6	14,1	248,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	cukry [g]	15	11,9	8,2	3	0,5	38,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	sól [g]	7,1	0,7	0,1	1,5	0,6	10
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	739,6	590,8	85,9	485,5	138,4	2040,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	białko [g]	32,7	30,9	4,2	22,4	6,8	97

6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	tłuszcz [g]	20,3	21,9	2,7	24	6,1	75
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,5	7	1,6	12	3,7	34,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	112,5	72,8	11,3	48,8	15	260,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	cukry [g]	15,3	15,2	10,4	2,9	1,3	45,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	sól [g]	2,9	1,9	0,1	1,3	2,5	8,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	548,1	763,1	226,8	435,9	125,7	2099,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	białko [g]	21,3	37	7,6	12,4	7,7	86
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	tłuszcz [g]	19,3	30,6	4,6	20,7	4,4	79,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,4	4,9	1,3	10,1	2,5	29,2

6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	węglowodany ogółem [g]	77,3	91,4	40,5	53,5	14,7	277,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	cukry [g]	6,1	14,4	7,7	5,1	1,3	34,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	sól [g]	2	1	0	1,5	0,3	4,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	779,1	550,9	129,8	420,1	133,6	2013,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	białko [g]	30,3	36,2	4,6	19,6	14,8	105,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	tłuszcz [g]	25,7	22,8	2,8	17,2	6,7	75,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12,6	3,2	1,2	10,3	4	31,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	węglowodany ogółem [g]	112,9	53,8	22,1	50,2	3,3	242,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	cukry [g]	13,6	6,9	10,7	3,8	3,3	38,3

6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	sól [g]	3,3	0,4	0,1	6,2	1	11
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	824,5	545,3	113,4	395,6	95,3	1974,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	białko [g]	34,5	42,1	3,4	17,4	5,9	103,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	tłuszcz [g]	30	17,5	1,4	16,3	4	69,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14,1	2,7	0,8	8,6	2,4	28,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	110,1	58,5	22,1	48,2	8,7	247,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	cukry [g]	14,3	10	17,5	3,1	8,7	53,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	sól [g]	2,3	0,4	0,1	2,4	0,2	5,4
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	798,6	629,4	133,6	448,7	123,3	2133,6

9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	białko [g]	36,9	32,7	14,8	14,5	4,5	103,4
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	tłuszcz [g]	21,7	14,9	6,7	10,3	4,7	58,3
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	4,4	4	2,2	1,5	17,9
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	116	95,5	3,3	75,2	15,8	305,8
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	cukry [g]	17,6	15,7	3,3	4	0,8	41,4
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	sól [g]	2,7	0,6	1	1,6	0,7	6,6
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	659,9	721,7	41,5	504,9	95,3	2023,3
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	białko [g]	30,8	46,3	0,3	18,4	5,9	101,7
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	tłuszcz [g]	12,5	23,4	0,3	13,1	4	53,3
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,9	3,4	0	3,5	2,4	14,2
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	107,1	86,1	10	79,1	8,7	291
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	cukry [g]	21,1	12,9	9,7	4,2	8,7	56,6

9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	sól [g]	3,6	0,6	0	1,9	0,2	6,3
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	wartość energetyczna [kcal]	751,2	718	95,7	370,6	115	2050,5
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	białko [g]	40,1	50,3	3,2	12,7	4,8	111,1
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	tłuszcz [g]	13,8	28,8	2	11,6	3,6	59,8
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,1	4,2	0,9	3	1	14,2
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	węglowodany ogółem [g]	117,8	70,5	16,4	54	15,8	274,5
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	cukry [g]	16,2	16,6	7,6	4,5	0,9	45,8
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	sól [g]	2,8	0,9	0	1,2	0,6	5,5
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	822,2	686,1	61,5	426,6	103	2099,4
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	białko [g]	38	37,5	0,9	22,3	3,9	102,6
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	tłuszcz [g]	22,8	26,5	0,3	13,8	2,4	65,8
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	11,2	8,4	0	3,9	0,7	24,2

9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	118,1	79,9	14,3	54	16,5	282,8
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	cukry [g]	19,5	18,8	14,1	3,4	0,9	56,7
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	sól [g]	3,2	1,3	0	1,4	0,7	6,6
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	699,6	773,6	46,5	467	118	2104,7
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	białko [g]	42,8	36,3	0,5	15,5	7,9	103
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	tłuszcz [g]	12,8	29,9	0,2	11	2,2	56,1
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,9	4,8	0	2,3	0,6	13,6
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	węglowodany ogółem [g]	104,4	95,8	11,2	76,7	16,4	304,5
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	cukry [g]	17,6	13,6	10,3	2,6	1,6	45,7
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	sól [g]	2,4	0,9	0	1,5	0,3	5,1
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	702,1	625	105	462,1	133,6	2027,8
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	białko [g]	28,6	39,5	1	20	14,8	103,9

9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	tłuszcz [g]	13,9	16,2	0,3	7,8	6,7	44,9
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,1	3,1	0,1	2,3	4	14,6
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	węglowodany ogółem [g]	116,8	86,9	25,3	78	3,3	310,3
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	cukry [g]	14,1	29,7	20,7	3,2	3,3	71
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	sól [g]	3,4	1	0	2,4	1	7,8
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	722,8	664,8	41,5	481,3	95,3	2005,7
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	białko [g]	32,9	51,9	0,3	21	5,9	112
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	tłuszcz [g]	20,8	20,4	0,3	10,3	4	55,8
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,3	3,1	0	3	2,4	15,8
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	103,4	72,7	10	76,2	8,7	271
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	cukry [g]	18,1	11,6	9,7	2,5	8,7	50,6
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	sól [g]	2	0,5	0	3,1	0,2	5,8

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 oznaczony informacjami 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

Opisany 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.