

Wartosci Odzywczce wybranych planów żywieniowych 22-28.01.2024 ROK

Plan	Dzień	Wartość odżywcza	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	SUMA
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-22 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	729,8	787,3	66,2	368,3	108,8	2060,4
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-22 Poniedziałek	białko [g]	31,5	27,2	1,7	15	4,4	79,8
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-22 Poniedziałek	tluszcz [g]	16,3	29,5	0,9	12,9	3,6	63,2
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-22 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7	6,9	0,1	3,3	1	18,3
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-22 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	116,2	110,9	13,5	48,4	14,6	303,6
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-22 Poniedziałek	cukry [g]	24,1	16,4	9	4,1	1,3	54,9
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-22 Poniedziałek	sól [g]	6,8	0,9	0	1,4	0,7	9,8
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-23 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	639,4	718,4	66,9	487,1	95,3	2007,1
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-23 Wtorek	białko [g]	28,6	35,5	0,5	18,8	5,9	89,3
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-23 Wtorek	tluszcz [g]	14,7	28,4	0,5	15,1	4	62,7
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-23 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,6	8,9	0	2,8	2,4	19,7
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-23 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	99,1	83,3	16,3	69,1	8,7	276,5
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-23 Wtorek	cukry [g]	16,4	14,3	13	4,6	8,7	57
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-23 Wtorek	sól [g]	3,4	1,2	0	2,1	0,2	6,9
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-24 Środa	wartość energetyczna [kcal]	676,2	673	94,7	411	110,5	1965,4
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-24 Środa	białko [g]	30,6	40,2	4,2	18,4	7,6	101
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-24 Środa	tluszcz [g]	13,9	30,1	1,9	10,6	2,2	58,7
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-24 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,9	5	1,1	3	0,7	15,7
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-24 Środa	węglowodany ogółem [g]	109,5	62,8	15,4	60,8	14,9	263,4
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-24 Środa	cukry [g]	15,1	11,6	13,8	3,9	1,7	46,1
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-24 Środa	sól [g]	3,9	0,6	0,1	1,8	0,4	6,8
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-25 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	752,5	755	22,3	366,3	99,5	1995,6
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-25 Czwartek	białko [g]	37,2	39,4	0,2	17,5	3,7	98
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-25 Czwartek	tluszcz [g]	20,2	41,5	0	11,6	2,4	75,7
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-25 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,1	9,8	0	3,4	0,7	22
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-25 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	107,6	60,6	5,5	48,5	15,7	237,9
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-25 Czwartek	cukry [g]	14,8	12,9	4,5	4,1	1,8	38,1

1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-25 Czwartek	sól [g]	7,6	0,9	0	1,5	0,7	10,7
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-26 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	677,2	736,2	61,5	431,9	119,8	2026,6
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-26 Piątek	białko [g]	26,7	28,9	0,9	17,4	6,6	80,5
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-26 Piątek	tluszcz [g]	15,9	34	0,3	12,3	3,9	66,4
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-26 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,6	10,1	0	2,3	1,8	18,8
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-26 Piątek	węglowodany ogółem [g]	107,9	82,1	14,3	64,3	14,6	283,2
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-26 Piątek	cukry [g]	26,9	11,2	14,1	4,5	1,2	57,9
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-26 Piątek	sól [g]	2,4	0,6	0	2,1	2,6	7,7
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-27 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	697,3	631,6	105	466,3	95,3	1995,5
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-27 Sobota	białko [g]	29,4	40,2	1	20,6	5,9	97,1
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-27 Sobota	tluszcz [g]	16,8	22	0,3	13,8	4	56,9
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-27 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,4	4,9	0,1	3,3	2,4	17,1
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-27 Sobota	węglowodany ogółem [g]	109,5	75	25,3	67,2	8,7	285,7
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-27 Sobota	cukry [g]	14,7	16,3	20,7	6,9	8,7	67,3
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-27 Sobota	sól [g]	3,8	1,1	0	3,1	0,2	8,2
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-28 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	760,7	624,7	98,5	406,9	133,6	2024,4
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-28 Niedziela	białko [g]	33,4	39,2	2,3	16,5	14,8	106,2
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-28 Niedziela	tluszcz [g]	23,1	22,1	1,1	10,4	6,7	63,4
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-28 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,5	6,1	0,3	3	4	21,9
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-28 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	106,7	71,7	20	62,1	3,3	263,8
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-28 Niedziela	cukry [g]	14,8	16,8	10,3	4	3,3	49,2
1. Dieta podstawowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-28 Niedziela	sól [g]	2,6	0,7	0,1	3	1	7,4
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	737,9	643	41,5	456,1	115,7	1994,2
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	białko [g]	34,3	31,7	0,3	23,8	4,7	94,8
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	tluszcz [g]	13,2	17	0,3	10,1	3,6	44,2
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,7	2,1	0	2,9	1	10,7
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	122,5	97,2	10	67,5	16,1	313,3
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	cukry [g]	25,2	17,5	9,7	3,5	0,9	56,8

2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	sól [g]	2,2	0,7	0	2,2	0,6	5,7
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	652,2	648,7	89,2	566,1	95,3	2051,5
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	białko [g]	34	34,4	0,7	21,5	5,9	96,5
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	tluszcz [g]	11,5	23,6	0,7	15,5	4	55,3
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,6	7,9	0	2,9	2,4	17,8
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	104,1	78,7	21,7	85,4	8,7	298,6
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	cukry [g]	16,1	17,1	17,4	3,7	8,7	63
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	sól [g]	3,1	1	0	2,2	0,2	6,5
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	wartość energetyczna [kcal]	725,4	636,7	100,7	463,2	118,8	2044,8
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	białko [g]	30,8	38,2	6	18,2	7,9	101,1
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	tluszcz [g]	15,7	16,5	2,7	9,7	2,3	46,9
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,3	3,1	1,7	2,7	0,7	14,5
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	węglowodany ogółem [g]	116,4	86,2	13	76,1	16,7	308,4
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	cukry [g]	15,1	11,1	12,2	2,5	1,7	42,6
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	sól [g]	3,1	0,5	0,2	1,8	0,4	6
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	729,1	629,3	46,5	510,4	102,2	2017,5
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	białko [g]	31,9	42,3	0,5	22,1	3,9	100,7
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	tluszcz [g]	17,2	22,5	0,2	12,3	2,4	54,6
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	3,9	0	3,5	0,7	13,9
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	113,6	69,1	11,2	78,4	16,3	288,6
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	cukry [g]	14,4	14,3	10,3	4,1	0,9	44
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	sól [g]	3,6	0,9	0	1,9	0,6	7
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	688,9	573,9	61,5	568,2	115,7	2008,2
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	białko [g]	27,5	25,4	0,9	19,6	4,7	78,1
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	tluszcz [g]	15,1	15,9	0,3	13,4	3,6	48,3
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,8	3,8	0	2,5	1	12,1
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	węglowodany ogółem [g]	111,8	86,8	14,3	92,6	16,1	321,6
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	cukry [g]	25,6	12,1	14,1	3,1	0,9	55,8

2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	sól [g]	2,2	0,5	0	1,8	0,6	5,1
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	713,5	531,1	105	560,9	95,3	2005,8
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	białko [g]	35	37,9	1	17,4	5,9	97,2
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	tluszcz [g]	11,5	13,2	0,3	13	4	42
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,5	3,6	0,1	2,9	2,4	13,5
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	węglowodany ogółem [g]	118,7	71,1	25,3	95,8	8,7	319,6
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	cukry [g]	15,5	18,4	20,7	5,8	8,7	69,1
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	sól [g]	3,3	0,5	0	2,3	0,2	6,3
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	731,5	585,4	98,5	482,4	95,3	1993,1
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	białko [g]	28	41,4	2,3	19	5,9	96,6
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	tluszcz [g]	16,1	13,8	1,1	10,7	4	45,7
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,5	5,4	0,3	3	2,4	16,6
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	120,6	78,7	20	77,7	8,7	305,7
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	cukry [g]	23,6	13,2	10,3	2,5	8,7	58,3
2. Dieta lekkostrawna 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	sól [g]	2,3	1	0,1	3	0,2	6,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	737,9	643	41,5	456,1	115,7	1994,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	białko [g]	34,3	31,7	0,3	23,8	4,7	94,8
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	tluszcz [g]	13,2	17	0,3	10,1	3,6	44,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,7	2,1	0	2,9	1	10,7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	122,5	97,2	10	67,5	16,1	313,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	cukry [g]	25,2	17,5	9,7	3,5	0,9	56,8
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	sól [g]	2,2	0,7	0	2,2	0,6	5,7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	652,2	648,7	89,2	566,1	95,3	2051,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	białko [g]	34	34,4	0,7	21,5	5,9	96,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	tluszcz [g]	11,5	23,6	0,7	15,5	4	55,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,6	7,9	0	2,9	2,4	17,8

3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	104,1	78,7	21,7	85,4	8,7	298,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	cukry [g]	16,1	17,1	17,4	3,7	8,7	63
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	sól [g]	3,1	1	0	2,2	0,2	6,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	wartość energetyczna [kcal]	725,4	636,7	100,7	463,2	118,8	2044,8
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	białko [g]	30,8	38,2	6	18,2	7,9	101,1
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	tłuszcz [g]	15,7	16,5	2,7	9,7	2,3	46,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,3	3,1	1,7	2,7	0,7	14,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	węglowodany ogółem [g]	116,4	86,2	13	76,1	16,7	308,4
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	cukry [g]	15,1	11,1	12,2	2,5	1,7	42,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	sól [g]	3,1	0,5	0,2	1,8	0,4	6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	729,1	629,3	46,5	510,4	102,2	2017,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	białko [g]	31,9	42,3	0,5	22,1	3,9	100,7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	tłuszcz [g]	17,2	22,5	0,2	12,3	2,4	54,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	3,9	0	3,5	0,7	13,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	113,6	69,1	11,2	78,4	16,3	288,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	cukry [g]	14,4	14,3	10,3	4,1	0,9	44
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	sól [g]	3,6	0,9	0	1,9	0,6	7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	688,9	573,9	61,5	568,2	115,7	2008,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	białko [g]	27,5	25,4	0,9	19,6	4,7	78,1
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	tłuszcz [g]	15,1	15,9	0,3	13,4	3,6	48,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,8	3,8	0	2,5	1	12,1
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	węglowodany ogółem [g]	111,8	86,8	14,3	92,6	16,1	321,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	cukry [g]	25,6	12,1	14,1	3,1	0,9	55,8
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	sól [g]	2,2	0,5	0	1,8	0,6	5,1

3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	713,5	531,1	105	560,9	95,3	2005,8
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	białko [g]	35	37,9	1	17,4	5,9	97,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	tłuszcz [g]	11,5	13,2	0,3	13	4	42
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,5	3,6	0,1	2,9	2,4	13,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	węglowodany ogółem [g]	118,7	71,1	25,3	95,8	8,7	319,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	cukry [g]	15,5	18,4	20,7	5,8	8,7	69,1
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	sól [g]	3,3	0,5	0	2,3	0,2	6,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	731,5	585,4	98,5	482,4	95,3	1993,1
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	białko [g]	28	41,4	2,3	19	5,9	96,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	tłuszcz [g]	16,1	13,8	1,1	10,7	4	45,7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,5	5,4	0,3	3	2,4	16,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	120,6	78,7	20	77,7	8,7	305,7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	cukry [g]	23,6	13,2	10,3	2,5	8,7	58,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	sól [g]	2,3	1	0,1	3	0,2	6,6
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	737,9	643	41,5	456,1	115,7	1994,2
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	białko [g]	34,3	31,7	0,3	23,8	4,7	94,8
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	tłuszcz [g]	13,2	17	0,3	10,1	3,6	44,2
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,7	2,1	0	2,9	1	10,7
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	122,5	97,2	10	67,5	16,1	313,3
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	cukry [g]	25,2	17,5	9,7	3,5	0,9	56,8
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	sól [g]	2,2	0,7	0	2,2	0,6	5,7

4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	652,2	648,7	89,2	566,1	95,3	2051,5	
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	białko [g]	34	34,4	0,7	21,5	5,9	96,5	
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	tluszcz [g]	11,5	23,6	0,7	15,5	4	55,3	
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,6	7,9	0	2,9	2,4	17,8	
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	104,1	78,7	21,7	85,4	8,7	298,6	
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	cukry [g]	16,1	17,1	17,4	3,7	8,7	63	
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	sól [g]	3,1	1	0	2,2	0,2	6,5	
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	wartość energetyczna [kcal]	725,4	636,7	100,7	463,2	118,8	2044,8	
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	białko [g]	30,8	38,2	6	18,2	7,9	101,1	
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	tluszcz [g]	15,7	16,5	2,7	9,7	2,3	46,9	
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,3	3,1	1,7	2,7	0,7	14,5	
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	węglowodany ogółem [g]	116,4	86,2	13	76,1	16,7	308,4	
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	cukry [g]	15,1	11,1	12,2	2,5	1,7	42,6	
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	sól [g]	3,1	0,5	0,2	1,8	0,4	6	
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	729,1	629,3	46,5	510,4	102,2	2017,5	
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	białko [g]	31,9	42,3	0,5	22,1	3,9	100,7	

4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	tluszcz [g]	17,2	22,5	0,2	12,3	2,4	54,6
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	3,9	0	3,5	0,7	13,9
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	113,6	69,1	11,2	78,4	16,3	288,6
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	cukry [g]	14,4	14,3	10,3	4,1	0,9	44
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	sól [g]	3,6	0,9	0	1,9	0,6	7
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	688,9	573,9	61,5	568,2	115,7	2008,2
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	białko [g]	27,5	25,4	0,9	19,6	4,7	78,1
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	tluszcz [g]	15,1	15,9	0,3	13,4	3,6	48,3
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,8	3,8	0	2,5	1	12,1
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	węglowodany ogółem [g]	111,8	86,8	14,3	92,6	16,1	321,6
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	cukry [g]	25,6	12,1	14,1	3,1	0,9	55,8
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	sól [g]	2,2	0,5	0	1,8	0,6	5,1
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	713,5	531,1	105	560,9	95,3	2005,8
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	białko [g]	35	37,9	1	17,4	5,9	97,2
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	tluszcz [g]	11,5	13,2	0,3	13	4	42
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,5	3,6	0,1	2,9	2,4	13,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	węglowodany ogółem [g]	118,7	71,1	25,3	95,8	8,7	319,6

4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	cukry [g]	15,5	18,4	20,7	5,8	8,7	69,1
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	sól [g]	3,3	0,5	0	2,3	0,2	6,3
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	731,5	585,4	98,5	482,4	95,3	1993,1
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	białko [g]	28	41,4	2,3	19	5,9	96,6
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	tłuszcz [g]	16,1	13,8	1,1	10,7	4	45,7
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,5	5,4	0,3	3	2,4	16,6
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	120,6	78,7	20	77,7	8,7	305,7
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	cukry [g]	23,6	13,2	10,3	2,5	8,7	58,3
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	sól [g]	2,3	1	0,1	3	0,2	6,6
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	701,3	787,3	66,2	352,7	106,2	2013,7
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	białko [g]	35,3	27,2	1,7	16,1	4,5	84,8
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	tłuszcz [g]	15,4	29,5	0,9	12	3,8	61,6
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,9	6,9	0,1	2,4	1	15,3
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	111	110,9	13,5	48,5	14,4	298,3
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	cukry [g]	15	16,4	9	3,3	0,9	44,6
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	sól [g]	2,8	0,9	0	1,2	0,6	5,5
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	702,3	633,7	159,3	420,1	95,3	2010,7
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	białko [g]	30,3	36	6	17,4	5,9	95,6
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	tłuszcz [g]	15,9	14,4	3,9	15,4	4	53,6
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,6	4,5	1,4	2,7	2,4	16,6
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	116,1	94	26	56,2	8,7	301
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	cukry [g]	15,8	13,4	6,9	3,7	8,7	48,5

5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-23 Wtorek	sól [g]	3,1	1	0,1	1,6	0,2	6
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-24 Środa	wartość energetyczna [kcal]	705,3	582,5	189,8	446,7	110,5	2034,8
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-24 Środa	białko [g]	31,6	42,8	8,6	20,6	7,6	111,2
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-24 Środa	tluszcz [g]	16,9	20,5	5,1	11,7	2,2	56,4
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-24 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,4	4,5	2,1	3,1	0,7	16,8
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-24 Środa	węglowodany ogółem [g]	113	60,6	29,9	69,5	14,9	287,9
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-24 Środa	cukry [g]	14	13	9,4	3,1	1,7	41,2
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-24 Środa	sól [g]	3,9	0,6	0,2	1,8	0,4	6,9
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-25 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	720,8	609,9	124,8	465,7	96,8	2018
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-25 Czwartek	białko [g]	35,1	33,8	4,8	21,8	3,8	99,3
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-25 Czwartek	tluszcz [g]	17,7	27,2	3,1	13	2,6	63,6
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-25 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,7	4	1,1	3,5	0,7	15
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-25 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	111,3	62,5	20,2	70,3	15,5	279,8
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-25 Czwartek	cukry [g]	15	13,1	5,1	3,4	1,4	38
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-25 Czwartek	sól [g]	2,9	0,9	0,1	1,8	0,6	6,3
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-26 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	700	521,2	244,1	507,3	96	2068,6
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-26 Piątek	białko [g]	28,3	21,6	9,4	22,8	5	87,1
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-26 Piątek	tluszcz [g]	17	17,2	5,8	15,7	2,3	58
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-26 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,6	2,9	2,2	2,6	0,6	12,9
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-26 Piątek	węglowodany ogółem [g]	115,2	72,3	40,3	75,1	14,5	317,4
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-26 Piątek	cukry [g]	16,5	7,8	11,2	4,2	1,2	40,9
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-26 Piątek	sól [g]	2,1	0,3	0,1	2,2	0,3	5
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-27 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	665,6	602,2	168,2	504,3	95,3	2035,6
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-27 Sobota	białko [g]	29,6	38,9	6,1	16,6	5,9	97,1
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-27 Sobota	tluszcz [g]	13,1	21,5	4	23,7	4	66,3
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-27 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,7	4,8	1,4	3,2	2,4	16,5
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-27 Sobota	węglowodany ogółem [g]	113,8	69,2	28,2	59,5	8,7	279,4
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-27 Sobota	cukry [g]	14,3	12	8,7	5,2	8,7	48,9

5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-27 Sobota	sól [g]	3,4	1,5	0,1	1,5	0,2	6,7
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-28 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	721,7	597,2	123,8	444,9	95,3	1982,9
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-28 Niedziela	białko [g]	30,2	39,5	5,7	18,7	5,9	100
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-28 Niedziela	tluszcz [g]	19,4	16,2	3,8	11,5	4	54,9
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-28 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6	2,3	2,2	3,1	2,4	16
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-28 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	113,1	77,3	17,1	71,3	8,7	287,5
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-28 Niedziela	cukry [g]	16,2	14,9	15,3	3,5	8,7	58,6
5. Dieta bogatoresztkowa 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-28 Niedziela	sól [g]	2,2	0,8	0,2	2,9	0,2	6,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-22 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	701,3	787,3	66,2	352,7	106,2	2013,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-22 Poniedziałek	białko [g]	35,3	27,2	1,7	16,1	4,5	84,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-22 Poniedziałek	tluszcz [g]	15,4	29,5	0,9	12	3,8	61,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-22 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,9	6,9	0,1	2,4	1	15,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-22 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	111	110,9	13,5	48,5	14,4	298,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-22 Poniedziałek	cukry [g]	15	16,4	9	3,3	0,9	44,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-22 Poniedziałek	sól [g]	2,8	0,9	0	1,2	0,6	5,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-23 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	702,3	633,7	159,3	420,1	95,3	2010,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-23 Wtorek	białko [g]	30,3	36	6	17,4	5,9	95,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-23 Wtorek	tluszcz [g]	15,9	14,4	3,9	15,4	4	53,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-23 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,6	4,5	1,4	2,7	2,4	16,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-23 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	116,1	94	26	56,2	8,7	301
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-23 Wtorek	cukry [g]	15,8	13,4	6,9	3,7	8,7	48,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-23 Wtorek	sól [g]	3,1	1	0,1	1,6	0,2	6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-24 Środa	wartość energetyczna [kcal]	705,3	582,5	189,8	446,7	110,5	2034,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-24 Środa	białko [g]	31,6	42,8	8,6	20,6	7,6	111,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry positek	2024-01-24 Środa	tluszcz [g]	16,9	20,5	5,1	11,7	2,2	56,4

6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,4	4,5	2,1	3,1	0,7	16,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	węglowodany ogółem [g]	113	60,6	29,9	69,5	14,9	287,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	cukry [g]	14	13	9,4	3,1	1,7	41,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	sól [g]	3,9	0,6	0,2	1,8	0,4	6,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	720,8	609,9	124,8	465,7	96,8	2018
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	białko [g]	35,1	33,8	4,8	21,8	3,8	99,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	tłuszcz [g]	17,7	27,2	3,1	13	2,6	63,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,7	4	1,1	3,5	0,7	15
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	111,3	62,5	20,2	70,3	15,5	279,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	cukry [g]	15	13,1	5,1	3,4	1,4	38
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	sól [g]	2,9	0,9	0,1	1,8	0,6	6,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	700	521,2	244,1	507,3	96	2068,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	białko [g]	28,3	21,6	9,4	22,8	5	87,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	tłuszcz [g]	17	17,2	5,8	15,7	2,3	58
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,6	2,9	2,2	2,6	0,6	12,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	węglowodany ogółem [g]	115,2	72,3	40,3	75,1	14,5	317,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	cukry [g]	16,5	7,8	11,2	4,2	1,2	40,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	sól [g]	2,1	0,3	0,1	2,2	0,3	5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	665,6	602,2	168,2	504,3	95,3	2035,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	białko [g]	29,6	38,9	6,1	16,6	5,9	97,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	tłuszcz [g]	13,1	21,5	4	23,7	4	66,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,7	4,8	1,4	3,2	2,4	16,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	węglowodany ogółem [g]	113,8	69,2	28,2	59,5	8,7	279,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	cukry [g]	14,3	12	8,7	5,2	8,7	48,9

6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	sól [g]	3,4	1,5	0,1	1,5	0,2	6,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	721,7	597,2	123,8	444,9	95,3	1982,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	białko [g]	30,2	39,5	5,7	18,7	5,9	100
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	tluszcz [g]	19,4	16,2	3,8	11,5	4	54,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6	2,3	2,2	3,1	2,4	16
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	113,1	77,3	17,1	71,3	8,7	287,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	cukry [g]	16,2	14,9	15,3	3,5	8,7	58,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	sól [g]	2,2	0,8	0,2	2,9	0,2	6,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	701,3	787,3	66,2	352,7	106,2	2013,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	białko [g]	35,3	27,2	1,7	16,1	4,5	84,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	tluszcz [g]	15,4	29,5	0,9	12	3,8	61,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,9	6,9	0,1	2,4	1	15,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	111	110,9	13,5	48,5	14,4	298,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	cukry [g]	15	16,4	9	3,3	0,9	44,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	sól [g]	2,8	0,9	0	1,2	0,6	5,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	702,3	633,7	159,3	420,1	95,3	2010,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	białko [g]	30,3	36	6	17,4	5,9	95,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	tluszcz [g]	15,9	14,4	3,9	15,4	4	53,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,6	4,5	1,4	2,7	2,4	16,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	116,1	94	26	56,2	8,7	301
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	cukry [g]	15,8	13,4	6,9	3,7	8,7	48,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	sól [g]	3,1	1	0,1	1,6	0,2	6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	wartość energetyczna [kcal]	705,3	582,5	189,8	446,7	110,5	2034,8

6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	białko [g]	31,6	42,8	8,6	20,6	7,6	111,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	tluszcz [g]	16,9	20,5	5,1	11,7	2,2	56,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,4	4,5	2,1	3,1	0,7	16,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	węglowodany ogółem [g]	113	60,6	29,9	69,5	14,9	287,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	cukry [g]	14	13	9,4	3,1	1,7	41,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	sól [g]	3,9	0,6	0,2	1,8	0,4	6,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	720,8	609,9	124,8	465,7	96,8	2018
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	białko [g]	35,1	33,8	4,8	21,8	3,8	99,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	tluszcz [g]	17,7	27,2	3,1	13	2,6	63,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,7	4	1,1	3,5	0,7	15
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	111,3	62,5	20,2	70,3	15,5	279,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	cukry [g]	15	13,1	5,1	3,4	1,4	38
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	sól [g]	2,9	0,9	0,1	1,8	0,6	6,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	700	521,2	244,1	507,3	96	2068,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	białko [g]	28,3	21,6	9,4	22,8	5	87,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	tluszcz [g]	17	17,2	5,8	15,7	2,3	58
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,6	2,9	2,2	2,6	0,6	12,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	węglowodany ogółem [g]	115,2	72,3	40,3	75,1	14,5	317,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	cukry [g]	16,5	7,8	11,2	4,2	1,2	40,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	sól [g]	2,1	0,3	0,1	2,2	0,3	5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	665,6	602,2	168,2	504,3	95,3	2035,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	białko [g]	29,6	38,9	6,1	16,6	5,9	97,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	tluszcz [g]	13,1	21,5	4	23,7	4	66,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,7	4,8	1,4	3,2	2,4	16,5

6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	węglowodany ogółem [g]	113,8	69,2	28,2	59,5	8,7	279,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	cukry [g]	14,3	12	8,7	5,2	8,7	48,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	sól [g]	3,4	1,5	0,1	1,5	0,2	6,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	721,7	597,2	123,8	444,9	95,3	1982,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	białko [g]	30,2	39,5	5,7	18,7	5,9	100
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	tłuszcz [g]	19,4	16,2	3,8	11,5	4	54,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6	2,3	2,2	3,1	2,4	16
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	113,1	77,3	17,1	71,3	8,7	287,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	cukry [g]	16,2	14,9	15,3	3,5	8,7	58,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	sól [g]	2,2	0,8	0,2	2,9	0,2	6,3
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	701,3	787,3	66,2	352,7	106,2	2013,7
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	białko [g]	35,3	27,2	1,7	16,1	4,5	84,8
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	tłuszcz [g]	15,4	29,5	0,9	12	3,8	61,6
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,9	6,9	0,1	2,4	1	15,3
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	111	110,9	13,5	48,5	14,4	298,3
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	cukry [g]	15	16,4	9	3,3	0,9	44,6
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	sól [g]	2,8	0,9	0	1,2	0,6	5,5
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	702,3	633,7	159,3	420,1	95,3	2010,7
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	białko [g]	30,3	36	6	17,4	5,9	95,6
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	tłuszcz [g]	15,9	14,4	3,9	15,4	4	53,6
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,6	4,5	1,4	2,7	2,4	16,6
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	116,1	94	26	56,2	8,7	301
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	cukry [g]	15,8	13,4	6,9	3,7	8,7	48,5
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	sól [g]	3,1	1	0,1	1,6	0,2	6

7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	wartość energetyczna [kcal]	705,3	582,5	189,8	446,7	110,5	2034,8
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	białko [g]	31,6	42,8	8,6	20,6	7,6	111,2
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	tłuszcz [g]	16,9	20,5	5,1	11,7	2,2	56,4
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,4	4,5	2,1	3,1	0,7	16,8
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	węglowodany ogółem [g]	113	60,6	29,9	69,5	14,9	287,9
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	cukry [g]	14	13	9,4	3,1	1,7	41,2
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	sól [g]	3,9	0,6	0,2	1,8	0,4	6,9
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	720,8	609,9	124,8	465,7	96,8	2018
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	białko [g]	35,1	33,8	4,8	21,8	3,8	99,3
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	tłuszcz [g]	17,7	27,2	3,1	13	2,6	63,6
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,7	4	1,1	3,5	0,7	15
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	111,3	62,5	20,2	70,3	15,5	279,8
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	cukry [g]	15	13,1	5,1	3,4	1,4	38
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	sól [g]	2,9	0,9	0,1	1,8	0,6	6,3
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	700	521,2	244,1	507,3	96	2068,6
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	białko [g]	28,3	21,6	9,4	22,8	5	87,1
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	tłuszcz [g]	17	17,2	5,8	15,7	2,3	58
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,6	2,9	2,2	2,6	0,6	12,9
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	węglowodany ogółem [g]	115,2	72,3	40,3	75,1	14,5	317,4
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	cukry [g]	16,5	7,8	11,2	4,2	1,2	40,9
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	sól [g]	2,1	0,3	0,1	2,2	0,3	5
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	665,6	602,2	168,2	504,3	95,3	2035,6
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	białko [g]	29,6	38,9	6,1	16,6	5,9	97,1

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 wprowadzałoby w błąd konsumenta.