

Wartosci Odzywczcze wybranych planów żywieniowych 8-14.01.2024

Plan	Dzień	Wartość odżywcza	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	suma	
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]		709,8	626,2	162,2	378,6	137,4	2014,2
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	białko [g]		34,3	41,8	5,7	13,7	6,8	102,3
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	tłuszcz [g]		16	22,1	3,5	13,7	5,1	60,4
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]		6,8	7,2	1,5	3,4	1,4	20,3
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]		109,6	70,1	27,7	50,5	16,1	274
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	cukry [g]		14,7	17	13,4	6	2,1	53,2
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	sól [g]		7,5	1,1	0,1	1,4	1	11,1
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]		659,7	714,9	66,9	469,6	133,6	2044,7
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	białko [g]		29,9	26,7	0,5	20,5	14,8	92,4
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	tłuszcz [g]		16,8	13,7	0,5	12	6,7	49,7
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]		6	2,2	0	3,4	4	15,6
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	węglowodany ogółem [g]		98,2	124,4	16,3	70,6	3,3	312,8
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	cukry [g]		16,9	14,4	13	4,8	3,3	52,4
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	sól [g]		3,1	1	0	2,1	1	7,2
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	wartość energetyczna [kcal]		717,8	768,1	91,6	349,2	119,8	2046,5
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	białko [g]		25,6	43	3,5	16,2	6,6	94,9
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	tłuszcz [g]		15	37,3	2,2	8,9	3,9	67,3
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]		5	13,4	1,2	2,2	1,8	23,6
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	węglowodany ogółem [g]		122,4	68,7	14,8	52	14,6	272,5
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	cukry [g]		26,4	9,6	12,8	4,2	1,2	54,2
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	sól [g]		3	0,6	0,1	1,9	2,6	8,2
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]		764,7	729,8	22,3	398,6	97,2	2012,6
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	białko [g]		37	32,6	0,2	12,2	4,5	86,5
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	tłuszcz [g]		21	31,4	0	12,5	2,5	67,4
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]		7,8	7,9	0	2,5	0,7	18,9
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	węglowodany ogółem [g]		109	83	5,5	60,3	13,9	271,7
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	cukry [g]		17	19,6	4,5	5,4	0,7	47,2

1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POŚIŁEK	2024-01-11 Czwartek	sól [g]	3,6	2,1	0	1,5	0,7	7,9
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POŚIŁEK	2024-01-12 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	678,1	718,9	111,3	428,3	111,8	2048,4
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POŚIŁEK	2024-01-12 Piątek	białko [g]	29,5	33,5	5,2	13,3	7,6	89,1
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POŚIŁEK	2024-01-12 Piątek	tluszcz [g]	15,1	26,1	3,2	15,6	2,2	62,2
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POŚIŁEK	2024-01-12 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,5	4,5	2	2,6	0,7	16,3
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POŚIŁEK	2024-01-12 Piątek	węglowodany ogółem [g]	107,4	91,7	15,5	59,5	15,3	289,4
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POŚIŁEK	2024-01-12 Piątek	cukry [g]	25,7	14,8	13,6	5,3	2	61,4
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POŚIŁEK	2024-01-12 Piątek	sól [g]	6,8	1,8	0,1	1,4	0,4	10,5
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POŚIŁEK	2024-01-13 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	661,9	849,3	67,3	349,7	149,8	2078
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POŚIŁEK	2024-01-13 Sobota	białko [g]	29,1	38,9	0,7	15,3	10,8	94,8
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POŚIŁEK	2024-01-13 Sobota	tluszcz [g]	12,2	37,8	0,2	10,2	9,4	69,8
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POŚIŁEK	2024-01-13 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,2	12,8	0	3	6,4	26,4
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POŚIŁEK	2024-01-13 Sobota	węglowodany ogółem [g]	111,3	92,5	16,8	49,4	5,4	275,4
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POŚIŁEK	2024-01-13 Sobota	cukry [g]	15,6	20,8	11,5	3,5	5,4	56,8
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POŚIŁEK	2024-01-13 Sobota	sól [g]	3	1,8	0	2,8	0,1	7,7
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POŚIŁEK	2024-01-14 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	661,1	614,8	151,7	455,7	133,6	2016,9
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POŚIŁEK	2024-01-14 Niedziela	białko [g]	30,2	34,3	2,8	19,1	14,8	101,2
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POŚIŁEK	2024-01-14 Niedziela	tluszcz [g]	23,4	15,8	8	13,8	6,7	67,7
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POŚIŁEK	2024-01-14 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,1	3,5	4,9	2,9	4	23,4
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POŚIŁEK	2024-01-14 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	84,7	89,4	17,1	64,1	3,3	258,6
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POŚIŁEK	2024-01-14 Niedziela	cukry [g]	13,7	20,6	8,5	7	3,3	53,1
1. Dieta podstawowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POŚIŁEK	2024-01-14 Niedziela	sól [g]	2	1	0	1,8	1	5,8
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POŚIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	689	488,4	162,2	521,1	139,1	1999,8
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POŚIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	białko [g]	29,6	33,6	5,7	18,4	6,8	94,1
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POŚIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	tluszcz [g]	11,9	16,6	3,5	14,4	5,1	51,5

12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,1	2,2	1,5	3,5	1,4	12,7
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	117,1	56,4	27,7	79,9	16,4	297,5
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	cukry [g]	14,8	13,2	13,4	5,8	1	48,2
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	sól [g]	2,8	0,7	0,1	1,8	0,9	6,3
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	680,8	636	41,5	500,2	133,6	1992,1
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	białko [g]	30,6	28,8	0,3	21,6	14,8	96,1
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	tłuszcz [g]	16,8	13,9	0,3	12	6,7	49,7
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6	1,9	0	3,3	4	15,2
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	102,7	103,4	10	77	3,3	296,4
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	cukry [g]	15,7	16,4	9,7	3	3,3	48,1
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	sól [g]	3	1,2	0	1,9	1	7,1
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	wartość energetyczna [kcal]	723,7	654,8	61,5	476,1	118,8	2034,9
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	białko [g]	26,1	47,5	0,9	19,7	7,9	102,1
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	tłuszcz [g]	14,8	23,7	0,3	16,5	2,3	57,6
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,9	7,5	0	2,9	0,7	16

12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSILEK	2024-01-10 Środa	węglowodany ogółem [g]	122,7	66,2	14,3	62,4	16,7	282,3
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSILEK	2024-01-10 Środa	cukry [g]	21,7	14,7	14,1	3,6	1,7	55,8
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSILEK	2024-01-10 Środa	sól [g]	2,3	0,8	0	1,7	0,4	5,2
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSILEK	2024-01-11 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	788,7	576,1	107,3	416,7	105	1993,8
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSILEK	2024-01-11 Czwartek	białko [g]	37,7	34,3	4,4	13,1	4,9	94,4
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSILEK	2024-01-11 Czwartek	tluszcz [g]	21,1	13,5	2,8	12,4	2,5	52,3
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSILEK	2024-01-11 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,8	2,3	1,6	2,5	0,7	14,9
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSILEK	2024-01-11 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	114,1	82,7	16,4	63,9	15,6	292,7
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSILEK	2024-01-11 Czwartek	cukry [g]	16,4	18	14,4	3,7	0,9	53,4
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSILEK	2024-01-11 Czwartek	sól [g]	3,5	0,6	0,1	1,4	0,7	6,3
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSILEK	2024-01-12 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	654,7	558,4	100,7	556,3	118,8	1988,9
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSILEK	2024-01-12 Piątek	białko [g]	26,8	30,4	6	19,1	7,9	90,2
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSILEK	2024-01-12 Piątek	tluszcz [g]	11,8	14,9	2,7	13	2,3	44,7
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSILEK	2024-01-12 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,1	3,2	1,7	2,5	0,7	12,2
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSILEK	2024-01-12 Piątek	węglowodany ogółem [g]	111,3	79,6	13	91,2	16,7	311,8

12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	cukry [g]	24,9	14,9	12,2	3	1,7	56,7
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	sól [g]	2,2	0,8	0,2	1,8	0,4	5,4
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	689	711,3	46,5	487,9	95,3	2030
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	białko [g]	29,6	46,3	0,5	20,1	5,9	102,4
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	tluszcz [g]	11,9	21,7	0,2	10,8	4	48,6
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,1	6,4	0	3,1	2,4	16
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	węglowodany ogółem [g]	117,1	88,3	11,2	77,7	8,7	303
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	cukry [g]	14,8	25,3	10,3	2,4	8,7	61,5
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	sól [g]	2,8	1	0	3,2	0,2	7,2
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	728,2	573,9	95,7	483,9	133,6	2015,3
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	białko [g]	28,8	34,4	3,2	17,8	14,8	99
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	tluszcz [g]	18,5	9,8	2	11,5	6,7	48,5
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,5	2	0,9	2,6	4	15
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	114,2	91,1	16,4	77,4	3,3	302,4
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	cukry [g]	15,7	16,2	7,6	3,9	3,3	46,7

12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	sól [g]	2,3	0,9	0	1,8	1	6
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	689	488,4	162,2	521,1	139,1	1999,8
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	białko [g]	29,6	33,6	5,7	18,4	6,8	94,1
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	tluszcz [g]	11,9	16,6	3,5	14,4	5,1	51,5
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,1	2,2	1,5	3,5	1,4	12,7
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	117,1	56,4	27,7	79,9	16,4	297,5
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	cukry [g]	14,8	13,2	13,4	5,8	1	48,2
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	sól [g]	2,8	0,7	0,1	1,8	0,9	6,3
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	680,8	636	41,5	500,2	133,6	1992,1
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	białko [g]	30,6	28,8	0,3	21,6	14,8	96,1
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	tluszcz [g]	16,8	13,9	0,3	12	6,7	49,7
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6	1,9	0	3,3	4	15,2
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	102,7	103,4	10	77	3,3	296,4
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	cukry [g]	15,7	16,4	9,7	3	3,3	48,1
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	sól [g]	3	1,2	0	1,9	1	7,1
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	wartość energetyczna [kcal]	723,7	654,8	61,5	476,1	118,8	2034,9
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	białko [g]	26,1	47,5	0,9	19,7	7,9	102,1
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	tluszcz [g]	14,8	23,7	0,3	16,5	2,3	57,6
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,9	7,5	0	2,9	0,7	16

2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	węglowodany ogółem [g]	122,7	66,2	14,3	62,4	16,7	282,3
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	cukry [g]	21,7	14,7	14,1	3,6	1,7	55,8
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	sól [g]	2,3	0,8	0	1,7	0,4	5,2
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	788,7	576,1	107,3	416,7	105	1993,8
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	białko [g]	37,7	34,3	4,4	13,1	4,9	94,4
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	tłuszcz [g]	21,1	13,5	2,8	12,4	2,5	52,3
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,8	2,3	1,6	2,5	0,7	14,9
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	114,1	82,7	16,4	63,9	15,6	292,7
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	cukry [g]	16,4	18	14,4	3,7	0,9	53,4
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	sól [g]	3,5	0,6	0,1	1,4	0,7	6,3
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	654,7	558,4	100,7	556,3	118,8	1988,9
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	białko [g]	26,8	30,4	6	19,1	7,9	90,2
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	tłuszcz [g]	11,8	14,9	2,7	13	2,3	44,7
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,1	3,2	1,7	2,5	0,7	12,2
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	węglowodany ogółem [g]	111,3	79,6	13	91,2	16,7	311,8
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	cukry [g]	24,9	14,9	12,2	3	1,7	56,7
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	sól [g]	2,2	0,8	0,2	1,8	0,4	5,4
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	689	711,3	46,5	487,9	95,3	2030
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	białko [g]	29,6	46,3	0,5	20,1	5,9	102,4
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	tłuszcz [g]	11,9	21,7	0,2	10,8	4	48,6

2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,1	6,4	0	3,1	2,4	16
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	węglowodany ogółem [g]	117,1	88,3	11,2	77,7	8,7	303
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	cukry [g]	14,8	25,3	10,3	2,4	8,7	61,5
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	sól [g]	2,8	1	0	3,2	0,2	7,2
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	728,2	573,9	95,7	483,9	133,6	2015,3
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	białko [g]	28,8	34,4	3,2	17,8	14,8	99
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	tłuszcz [g]	18,5	9,8	2	11,5	6,7	48,5
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,5	2	0,9	2,6	4	15
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	114,2	91,1	16,4	77,4	3,3	302,4
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	cukry [g]	15,7	16,2	7,6	3,9	3,3	46,7
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	sól [g]	2,3	0,9	0	1,8	1	6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	689	488,4	162,2	521,1	139,1	1999,8
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	białko [g]	29,6	33,6	5,7	18,4	6,8	94,1
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	tłuszcz [g]	11,9	16,6	3,5	14,4	5,1	51,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,1	2,2	1,5	3,5	1,4	12,7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	117,1	56,4	27,7	79,9	16,4	297,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	cukry [g]	14,8	13,2	13,4	5,8	1	48,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	sól [g]	2,8	0,7	0,1	1,8	0,9	6,3

3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	680,8	636	41,5	500,2	133,6	1992,1
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	białko [g]	30,6	28,8	0,3	21,6	14,8	96,1
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	tłuszcz [g]	16,8	13,9	0,3	12	6,7	49,7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6	1,9	0	3,3	4	15,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	102,7	103,4	10	77	3,3	296,4
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	cukry [g]	15,7	16,4	9,7	3	3,3	48,1
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	sól [g]	3	1,2	0	1,9	1	7,1
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	wartość energetyczna [kcal]	723,7	654,8	61,5	476,1	118,8	2034,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	białko [g]	26,1	47,5	0,9	19,7	7,9	102,1
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	tłuszcz [g]	14,8	23,7	0,3	16,5	2,3	57,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,9	7,5	0	2,9	0,7	16
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	węglowodany ogółem [g]	122,7	66,2	14,3	62,4	16,7	282,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	cukry [g]	21,7	14,7	14,1	3,6	1,7	55,8
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	sól [g]	2,3	0,8	0	1,7	0,4	5,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	788,7	576,1	107,3	416,7	105	1993,8

3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	białko [g]	37,7	34,3	4,4	13,1	4,9	94,4
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	tłuszcz [g]	21,1	13,5	2,8	12,4	2,5	52,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,8	2,3	1,6	2,5	0,7	14,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	114,1	82,7	16,4	63,9	15,6	292,7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	cukry [g]	16,4	18	14,4	3,7	0,9	53,4
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	sól [g]	3,5	0,6	0,1	1,4	0,7	6,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	654,7	558,4	100,7	556,3	118,8	1988,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	białko [g]	26,8	30,4	6	19,1	7,9	90,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	tłuszcz [g]	11,8	14,9	2,7	13	2,3	44,7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,1	3,2	1,7	2,5	0,7	12,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	węglowodany ogółem [g]	111,3	79,6	13	91,2	16,7	311,8
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	cukry [g]	24,9	14,9	12,2	3	1,7	56,7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	sól [g]	2,2	0,8	0,2	1,8	0,4	5,4
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	689	711,3	46,5	487,9	95,3	2030
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	białko [g]	29,6	46,3	0,5	20,1	5,9	102,4

3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	tłuszcz [g]	11,9	21,7	0,2	10,8	4	48,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,1	6,4	0	3,1	2,4	16
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	węglowodany ogółem [g]	117,1	88,3	11,2	77,7	8,7	303
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	cukry [g]	14,8	25,3	10,3	2,4	8,7	61,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	sól [g]	2,8	1	0	3,2	0,2	7,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	728,2	573,9	95,7	483,9	133,6	2015,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	białko [g]	28,8	34,4	3,2	17,8	14,8	99
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	tłuszcz [g]	18,5	9,8	2	11,5	6,7	48,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,5	2	0,9	2,6	4	15
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	114,2	91,1	16,4	77,4	3,3	302,4
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	cukry [g]	15,7	16,2	7,6	3,9	3,3	46,7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	sól [g]	2,3	0,9	0	1,8	1	6
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	689	488,4	162,2	521,1	139,1	1999,8
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	białko [g]	29,6	33,6	5,7	18,4	6,8	94,1

4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	wartość energetyczna [kcal]	723,7	654,8	61,5	476,1	118,8	2034,9
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	białko [g]	26,1	47,5	0,9	19,7	7,9	102,1
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	tluszcz [g]	14,8	23,7	0,3	16,5	2,3	57,6
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,9	7,5	0	2,9	0,7	16
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	węglowodany ogółem [g]	122,7	66,2	14,3	62,4	16,7	282,3
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	cukry [g]	21,7	14,7	14,1	3,6	1,7	55,8
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	sól [g]	2,3	0,8	0	1,7	0,4	5,2
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	788,7	576,1	107,3	416,7	105	1993,8
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	białko [g]	37,7	34,3	4,4	13,1	4,9	94,4
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	tluszcz [g]	21,1	13,5	2,8	12,4	2,5	52,3
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,8	2,3	1,6	2,5	0,7	14,9
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	114,1	82,7	16,4	63,9	15,6	292,7

4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	cukry [g]	16,4	18	14,4	3,7	0,9	53,4
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	sól [g]	3,5	0,6	0,1	1,4	0,7	6,3
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	654,7	558,4	100,7	556,3	118,8	1988,9
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	białko [g]	26,8	30,4	6	19,1	7,9	90,2
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	tluszcz [g]	11,8	14,9	2,7	13	2,3	44,7
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,1	3,2	1,7	2,5	0,7	12,2
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	węglowodany ogółem [g]	111,3	79,6	13	91,2	16,7	311,8
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	cukry [g]	24,9	14,9	12,2	3	1,7	56,7
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	sól [g]	2,2	0,8	0,2	1,8	0,4	5,4
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	689	711,3	46,5	487,9	95,3	2030
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	białko [g]	29,6	46,3	0,5	20,1	5,9	102,4
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	tluszcz [g]	11,9	21,7	0,2	10,8	4	48,6

4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,1	6,4	0	3,1	2,4	16
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	węglowodany ogółem [g]	117,1	88,3	11,2	77,7	8,7	303
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	cukry [g]	14,8	25,3	10,3	2,4	8,7	61,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	sól [g]	2,8	1	0	3,2	0,2	7,2
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	728,2	573,9	95,7	483,9	133,6	2015,3
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	białko [g]	28,8	34,4	3,2	17,8	14,8	99
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	tłuszcz [g]	18,5	9,8	2	11,5	6,7	48,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,5	2	0,9	2,6	4	15
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	114,2	91,1	16,4	77,4	3,3	302,4
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	cukry [g]	15,7	16,2	7,6	3,9	3,3	46,7
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	sól [g]	2,3	0,9	0	1,8	1	6
5. Dieta bogatoresztkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	678	604,3	162,2	405,1	134,8	1984,4
5. Dieta bogatoresztkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	białko [g]	32,2	47,2	5,7	19,8	6,9	111,8

5. Dieta bogatoresztkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	tłuszcz [g]	13,5	20,6	3,5	15,8	5,3	58,7
5. Dieta bogatoresztkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,3	3,1	1,5	3,2	1,4	13,5
5. Dieta bogatoresztkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	113,3	63,1	27,7	49,2	15,8	269,1
5. Dieta bogatoresztkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	cukry [g]	15	9,6	13,4	4,3	1,7	44
5. Dieta bogatoresztkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	sól [g]	2,8	1	0,1	1,4	0,9	6,2
5. Dieta bogatoresztkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	694	643,4	136	362,3	133,6	1969,3
5. Dieta bogatoresztkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	białko [g]	32,1	24,3	6,9	17,9	14,8	96
5. Dieta bogatoresztkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	tłuszcz [g]	15,2	11,7	4,5	12,1	6,7	50,2
5. Dieta bogatoresztkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,5	2,2	2,3	3,3	4	16,3
5. Dieta bogatoresztkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	113,3	115,1	17,2	49,4	3,3	298,3
5. Dieta bogatoresztkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	cukry [g]	16,3	11,9	7,9	3,7	3,3	43,1
5. Dieta bogatoresztkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	sól [g]	2,7	0,6	0,2	1,3	1	5,8
5. Dieta bogatoresztkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	wartość energetyczna [kcal]	705,8	639,9	91,6	448,6	106,2	1992,1
5. Dieta bogatoresztkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	białko [g]	33,9	42,2	3,5	20,5	4,5	104,6
5. Dieta bogatoresztkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	tłuszcz [g]	16,1	23	2,2	10,3	3,8	55,4
5. Dieta bogatoresztkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,1	3,8	1,2	2,4	1	13,5
5. Dieta bogatoresztkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	węglowodany ogółem [g]	112,7	70,7	14,8	73,8	14,4	286,4
5. Dieta bogatoresztkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	cukry [g]	13,8	7,9	12,8	3,5	0,9	38,9
5. Dieta bogatoresztkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	sól [g]	3,1	0,5	0,1	2,2	0,6	6,5
5. Dieta bogatoresztkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	806,4	547,7	85,9	460,6	94,5	1995,1

5. Dieta bogatoresztkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	714,3	580,8	141,5	482,3	133,6	2052,5
5. Dieta bogatoresztkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	białko [g]	29,4	33,7	4,5	20,9	14,8	103,3
5. Dieta bogatoresztkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	tluszcz [g]	19,3	13	2,9	14,8	6,7	56,7
5. Dieta bogatoresztkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,4	2,2	1,3	2,9	4	15,8
5. Dieta bogatoresztkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	112,6	85,7	24,5	71	3,3	297,1
5. Dieta bogatoresztkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	cukry [g]	15,2	14,2	11,5	5,1	3,3	49,3
5. Dieta bogatoresztkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	sól [g]	2,2	0,9	0,1	1,8	1	6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	678	604,3	162,2	405,1	134,8	1984,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	białko [g]	32,2	47,2	5,7	19,8	6,9	111,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	tluszcz [g]	13,5	20,6	3,5	15,8	5,3	58,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,3	3,1	1,5	3,2	1,4	13,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	113,3	63,1	27,7	49,2	15,8	269,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	cukry [g]	15	9,6	13,4	4,3	1,7	44
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	sól [g]	2,8	1	0,1	1,4	0,9	6,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	694	643,4	136	362,3	133,6	1969,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	białko [g]	32,1	24,3	6,9	17,9	14,8	96
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	tluszcz [g]	15,2	11,7	4,5	12,1	6,7	50,2

6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,5	2,2	2,3	3,3	4	16,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	113,3	115,1	17,2	49,4	3,3	298,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	cukry [g]	16,3	11,9	7,9	3,7	3,3	43,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	sól [g]	2,7	0,6	0,2	1,3	1	5,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	wartość energetyczna [kcal]	705,8	639,9	91,6	448,6	106,2	1992,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	białko [g]	33,9	42,2	3,5	20,5	4,5	104,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	tłuszcz [g]	16,1	23	2,2	10,3	3,8	55,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,1	3,8	1,2	2,4	1	13,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	węglowodany ogółem [g]	112,7	70,7	14,8	73,8	14,4	286,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	cukry [g]	13,8	7,9	12,8	3,5	0,9	38,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	sól [g]	3,1	0,5	0,1	2,2	0,6	6,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	806,4	547,7	85,9	460,6	94,5	1995,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	białko [g]	41,1	31,6	4,2	15,2	4,6	96,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	tłuszcz [g]	23,9	12,5	2,7	13,6	2,7	55,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,3	2,2	1,6	2,6	0,7	15,4

6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	112,9	80,1	11,3	74,3	13,7	292,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	cukry [g]	16,5	12,1	10,4	5,6	0,3	44,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	sól [g]	3,8	1,2	0,1	1,7	0,7	7,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	740,6	661,3	107,7	425,9	109,2	2044,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	białko [g]	37,4	34,9	3,1	14,1	7,7	97,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	tłuszcz [g]	19	19,3	2,7	16,2	2,4	59,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,1	4,1	0,3	2,6	0,7	14,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	węglowodany ogółem [g]	111,4	90,4	18,9	59,9	15	295,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	cukry [g]	15	14,2	1,6	4,7	1,6	37,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	sól [g]	7,3	1,9	0	1,2	0,3	10,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	672,4	802,8	151,2	349,2	95,3	2070,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	białko [g]	30,4	48	5	16	5,9	105,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	tłuszcz [g]	13,2	21,1	3,1	10,8	4	52,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,2	3,5	0,9	3	2,4	14
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	węglowodany ogółem [g]	114,6	108	27	50,2	8,7	308,5

6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	cukry [g]	15	22	5,1	3,4	8,7	54,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	sól [g]	2,8	2,1	0	2,6	0,2	7,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	714,3	580,8	141,5	482,3	133,6	2052,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	białko [g]	29,4	33,7	4,5	20,9	14,8	103,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	tłuszcz [g]	19,3	13	2,9	14,8	6,7	56,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,4	2,2	1,3	2,9	4	15,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	112,6	85,7	24,5	71	3,3	297,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	cukry [g]	15,2	14,2	11,5	5,1	3,3	49,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	sól [g]	2,2	0,9	0,1	1,8	1	6
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	678	604,3	162,2	405,1	134,8	1984,4
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	białko [g]	32,2	47,2	5,7	19,8	6,9	111,8
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	tłuszcz [g]	13,5	20,6	3,5	15,8	5,3	58,7
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,3	3,1	1,5	3,2	1,4	13,5
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	113,3	63,1	27,7	49,2	15,8	269,1
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	cukry [g]	15	9,6	13,4	4,3	1,7	44

7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	sól [g]	2,8	1	0,1	1,4	0,9	6,2
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	694	643,4	136	362,3	133,6	1969,3
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	białko [g]	32,1	24,3	6,9	17,9	14,8	96
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	tłuszcz [g]	15,2	11,7	4,5	12,1	6,7	50,2
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,5	2,2	2,3	3,3	4	16,3
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	113,3	115,1	17,2	49,4	3,3	298,3
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	cukry [g]	16,3	11,9	7,9	3,7	3,3	43,1
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	sól [g]	2,7	0,6	0,2	1,3	1	5,8
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	wartość energetyczna [kcal]	705,8	639,9	91,6	448,6	106,2	1992,1
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	białko [g]	33,9	42,2	3,5	20,5	4,5	104,6
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	tłuszcz [g]	16,1	23	2,2	10,3	3,8	55,4
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,1	3,8	1,2	2,4	1	13,5
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	węglowodany ogółem [g]	112,7	70,7	14,8	73,8	14,4	286,4
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	cukry [g]	13,8	7,9	12,8	3,5	0,9	38,9
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	sól [g]	3,1	0,5	0,1	2,2	0,6	6,5

7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	806,4	547,7	85,9	460,6	94,5	1995,1
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	białko [g]	41,1	31,6	4,2	15,2	4,6	96,7
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	tłuszcz [g]	23,9	12,5	2,7	13,6	2,7	55,4
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,3	2,2	1,6	2,6	0,7	15,4
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	112,9	80,1	11,3	74,3	13,7	292,3
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	cukry [g]	16,5	12,1	10,4	5,6	0,3	44,9
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	sól [g]	3,8	1,2	0,1	1,7	0,7	7,5
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	740,6	661,3	107,7	425,9	109,2	2044,7
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	białko [g]	37,4	34,9	3,1	14,1	7,7	97,2
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	tłuszcz [g]	19	19,3	2,7	16,2	2,4	59,6
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,1	4,1	0,3	2,6	0,7	14,8
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	węglowodany ogółem [g]	111,4	90,4	18,9	59,9	15	295,6
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	cukry [g]	15	14,2	1,6	4,7	1,6	37,1
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	sól [g]	7,3	1,9	0	1,2	0,3	10,7
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	672,4	802,8	151,2	349,2	95,3	2070,9

7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	białko [g]	30,4	48	5	16	5,9	105,3
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	tłuszcz [g]	13,2	21,1	3,1	10,8	4	52,2
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,2	3,5	0,9	3	2,4	14
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	węglowodany ogółem [g]	114,6	108	27	50,2	8,7	308,5
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	cukry [g]	15	22	5,1	3,4	8,7	54,2
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	sól [g]	2,8	2,1	0	2,6	0,2	7,7
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	714,3	580,8	141,5	482,3	133,6	2052,5
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	białko [g]	29,4	33,7	4,5	20,9	14,8	103,3
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	tłuszcz [g]	19,3	13	2,9	14,8	6,7	56,7
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,4	2,2	1,3	2,9	4	15,8
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	112,6	85,7	24,5	71	3,3	297,1
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	cukry [g]	15,2	14,2	11,5	5,1	3,3	49,3
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	sól [g]	2,2	0,9	0,1	1,8	1	6
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	446,2	522,3	162,2	405,1	134,8	1670,6
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	białko [g]	19,7	43,7	5,7	19,8	6,9	95,8
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	tłuszcz [g]	11,7	20	3,5	15,8	5,3	56,3

8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4	3	1,5	3,2	1,4	13,1
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	69,1	46,2	27,7	49,2	15,8	208
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	cukry [g]	13,9	8,9	13,4	4,3	1,7	42,2
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-08 Poniedziałek	sól [g]	1,7	1	0,1	1,4	0,9	5,1
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	467,3	528,7	136	403,4	133,6	1669
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	białko [g]	22,2	21,8	6,9	19,3	14,8	85
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	tłuszcz [g]	13	11,1	4,5	12,4	6,7	47,7
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,1	2	2,3	3,3	4	15,7
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	68,6	88,8	17,2	58	3,3	235,9
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	cukry [g]	15,9	11,7	7,9	3,8	3,3	42,6
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-09 Wtorek	sól [g]	1	0,6	0,2	1,5	1	4,3
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	wartość energetyczna [kcal]	465,1	547,1	91,6	448,6	106,2	1658,6
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	białko [g]	19,6	38,8	3,5	20,5	4,5	86,9
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	tłuszcz [g]	14,2	22,1	2,2	10,3	3,8	52,6
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,7	3,7	1,2	2,4	1	13
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	węglowodany ogółem [g]	68,2	52	14,8	73,8	14,4	223,2
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	cukry [g]	12,5	7,7	12,8	3,5	0,9	37,4
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	sól [g]	2	0,5	0,1	2,2	0,6	5,4
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	523,1	479,6	85,9	460,6	94,5	1643,7
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	białko [g]	26,7	29,9	4,2	15,2	4,6	80,6

8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	tłuszcz [g]	17,2	12,4	2,7	13,6	2,7	48,6
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,7	2,2	1,6	2,6	0,7	13,8
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	68,5	65	11,3	74,3	13,7	232,8
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	cukry [g]	16	11,9	10,4	5,6	0,3	44,2
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	sól [g]	1,7	1,2	0,1	1,7	0,7	5,4
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	508,3	530,9	107,7	425,9	109,2	1682
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	białko [g]	25,7	30	3,1	14,1	7,7	80,6
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	tłuszcz [g]	16,4	18,5	2,7	16,2	2,4	56,2
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,5	3,9	0,3	2,6	0,7	14
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	węglowodany ogółem [g]	68	64,5	18,9	59,9	15	226,3
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	cukry [g]	14,6	13	1,6	4,7	1,6	35,5
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	sól [g]	5,5	1,8	0	1,2	0,3	8,8
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	440,6	713,1	151,2	349,2	95,3	1749,4
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	białko [g]	17,8	45	5	16	5,9	89,7
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	tłuszcz [g]	11,3	20,7	3,1	10,8	4	49,9
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,9	3,5	0,9	3	2,4	13,7
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	węglowodany ogółem [g]	70,5	89,2	27	50,2	8,7	245,6
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	cukry [g]	13,9	22	5,1	3,4	8,7	53,1
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	sól [g]	1,6	2,1	0	2,6	0,2	6,5
8. Dieta ubogoenergetyczna 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	508,8	535	94,3	482,3	133,6	1754

9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	wartość energetyczna [kcal]	723,7	654,8	195,2	476,1	118,8	2168,6
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	białko [g]	26,1	47,5	15,7	19,7	7,9	116,9
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	tluszcz [g]	14,8	23,7	7,1	16,5	2,3	64,4
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,9	7,5	4	2,9	0,7	20
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	węglowodany ogółem [g]	122,7	66,2	17,6	62,4	16,7	285,6
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	cukry [g]	21,7	14,7	17,5	3,6	1,7	59,2
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-10 Środa	sól [g]	2,3	0,8	1	1,7	0,4	6,2
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	788,7	576,1	202,6	416,7	105	2089,1
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	białko [g]	37,7	34,3	10,3	13,1	4,9	100,3
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	tluszcz [g]	21,1	13,5	6,8	12,4	2,5	56,3
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,8	2,3	4,1	2,5	0,7	17,4
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	114,1	82,7	25,2	63,9	15,6	301,5
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	cukry [g]	16,4	18	23,2	3,7	0,9	62,2
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-11 Czwartek	sól [g]	3,5	0,6	0,4	1,4	0,7	6,6
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	681,1	558,4	178,5	437,6	118,8	1974,4
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	białko [g]	32,2	30,4	18,4	15,2	7,9	104,1
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	tluszcz [g]	11,9	14,9	2,7	12,3	2,3	44,1
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,2	3,2	1,7	2,3	0,7	12,1
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	węglowodany ogółem [g]	112,3	79,6	20	66,8	16,7	295,4
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	cukry [g]	25,8	14,9	19,2	2,8	1,7	64,4

9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-12 Piątek	sól [g]	2,2	0,8	0,3	1,2	0,4	4,9
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	689	711,3	46,5	487,9	95,3	2030
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	białko [g]	29,6	46,3	0,5	20,1	5,9	102,4
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	tluszcz [g]	11,9	21,7	0,2	10,8	4	48,6
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,1	6,4	0	3,1	2,4	16
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	węglowodany ogółem [g]	117,1	88,3	11,2	77,7	8,7	303
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	cukry [g]	14,8	25,3	10,3	2,4	8,7	61,5
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-13 Sobota	sól [g]	2,8	1	0	3,2	0,2	7,2
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	772,2	573,9	143,5	525,5	133,6	2148,7
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	białko [g]	37,7	34,4	4,8	21,3	14,8	113
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	tluszcz [g]	18,7	9,8	3	14,1	6,7	52,3
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,6	2	1,4	2,9	4	15,9
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	115,8	91,1	24,6	78,6	3,3	313,4
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	cukry [g]	17,1	16,2	11,4	4,9	3,3	52,9
9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.01.2024 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-14 Niedziela	sól [g]	2,4	0,9	0,1	1,8	1	6,2

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 opatrzone 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.