

Wartosci Odzywcze wybranych planów żywieniowych 15-21.01.2024 ROK

Plan	Dzień	Wartość odżywcza	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	SUMA
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	772	616	105	484,9	120,6	2099
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	białko [g]	33	41,3	1	11,9	4,3	92
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	tłuszcz [g]	22,3	17,7	0,3	21,3	4,8	66
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,4	2,5	0,1	4,7	1,5	14
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	111,8	77,2	25,3	62,3	15,3	292
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	cukry [g]	17,8	12,1	20,7	4,7	1,7	57
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	sól [g]	2,9	1,5	0	2,1	0,7	7
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	621,5	835,8	89,2	366,5	95,3	2008
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	białko [g]	25,4	49,6	0,7	13,9	5,9	96
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	tłuszcz [g]	11,5	22,3	0,7	12,4	4	51
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,6	3,7	0	3,3	2,4	14
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	105,2	117,4	21,7	50,6	8,7	304
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	cukry [g]	21,9	11,8	17,4	5,5	8,7	65
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	sól [g]	3	0,7	0	1,5	0,2	5
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	wartość energetyczna [kcal]	725,8	754,7	61,5	361,6	107,4	2011
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	białko [g]	34,1	44,8	0,9	10,9	4,4	95
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	tłuszcz [g]	17,3	32,3	0,3	13,3	3,6	67
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,6	10	0	2,5	1	21
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	węglowodany ogółem [g]	110,8	75	14,3	51,2	14,3	266
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	cukry [g]	15,2	13	14,1	3,5	0,9	47
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	sól [g]	7,4	1	0	1,8	0,7	11
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	689	701,9	66,9	465,6	123,2	2047
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	białko [g]	26,3	39,7	0,5	23,7	6,7	97
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	tłuszcz [g]	13,4	26,9	0,5	14,1	3,9	59
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,8	8,6	0	4	1,8	19
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	117,6	81,5	16,3	61,8	15,3	293
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	cukry [g]	24,4	17,9	13	4,1	1,7	61
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	sól [g]	3,2	1,6	0	1,9	2,6	9

1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	641,3	800,6	46,5	416,9	110,5	2016
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	białko [g]	28,6	36,2	0,5	11,5	7,6	84
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	tłuszcz [g]	15,7	35,4	0,2	18	2,2	72
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,7	5,2	0	4,6	0,7	17
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	węglowodany ogółem [g]	97,4	91	11,2	52,7	14,9	267
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	cukry [g]	16,4	15	10,3	5,4	1,7	49
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	sól [g]	2,6	1	0	1,8	0,4	6
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	715,8	761,1	105	365,9	133,6	2081
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	białko [g]	29,1	42,2	1	18,8	14,8	106
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	tłuszcz [g]	18,9	31,1	0,3	10,6	6,7	68
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,9	9	0,1	4,6	4	25
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	węglowodany ogółem [g]	109,7	82,2	25,3	49,1	3,3	270
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	cukry [g]	14,4	16,7	20,7	3,7	3,3	59
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	sól [g]	3,7	0,7	0	6,5	1	12
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	664,3	613,6	153,3	449,2	95,3	1976
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	białko [g]	30,3	45	1,7	20	5,9	103
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	tłuszcz [g]	22,6	17,9	8,7	10,3	4	64
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,4	2,9	1,8	3	2,4	19
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	86,9	72,4	17,3	69,4	8,7	255
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	cukry [g]	14,1	11,5	9,7	4,1	8,7	48
1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	sól [g]	2,1	0,5	0,2	3,3	0,2	6
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	796	635,5	105	471,5	102,2	2110
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	białko [g]	33,6	43,7	1	17,2	3,9	99
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	tłuszcz [g]	22,4	17,2	0,3	12,7	2,4	55
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,4	2,5	0,1	2,5	0,7	11
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	116,9	82,2	25,3	72,2	16,3	313
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	cukry [g]	17,2	15,5	20,7	3	0,9	57

12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	sól [g]	2,7	0,8	0	1,8	0,6	6
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	634,7	661,4	89,2	503,3	95,3	1984
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	białko [g]	26	37,5	0,7	18,6	5,9	89
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	tłuszcz [g]	11,6	20,6	0,7	13	4	50
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,6	3,1	0	3,4	2,4	14
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	107,4	86	21,7	78,7	8,7	303
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	cukry [g]	21,1	12,9	17,4	4	8,7	64
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	sól [g]	2,9	0,5	0	1,9	0,2	6
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	wartość energetyczna [kcal]	778,4	624,7	61,5	482,8	115,7	2063
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	białko [g]	33,5	44,4	0,9	16,8	4,7	100
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	tłuszcz [g]	13,9	21,4	0,3	11,4	3,6	51
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,1	7,2	0	2,6	1	16
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	węglowodany ogółem [g]	130,9	69,5	14,3	78,4	16,1	309
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	cukry [g]	14,9	15,4	14,1	4,7	0,9	50
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	sól [g]	3,1	1	0	1,8	0,6	7
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	713,5	641,4	41,5	543,8	118,8	2059
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	białko [g]	27,2	40,7	0,3	26,3	7,9	102
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	tłuszcz [g]	13,6	15,1	0,3	14,4	2,3	46
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,8	7,6	0	4	0,7	17
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	122,7	90,8	10	77,9	16,7	318
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	cukry [g]	23,7	20,1	9,7	3,5	1,7	59
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	sól [g]	3	0,9	0	1,9	0,4	6
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	674,8	693,5	46,5	467	118,8	2001

12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	białko [g]	34,7	38,3	0,5	15,5	7,9	97
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	tluszcz [g]	14,3	25,2	0,2	11	2,3	53
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,4	5	0	2,3	0,7	13
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	węglowodany ogółem [g]	102,7	84,6	11,2	76,7	16,7	292
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	cukry [g]	16	16,7	10,3	2,6	1,7	47
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	sól [g]	2,4	0,9	0	1,5	0,4	5
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	702,1	707,2	105	462,1	95,3	2072
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	białko [g]	28,6	46,8	1	20	5,9	102
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	tluszcz [g]	13,9	22,1	0,3	7,8	4	48
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,1	8,4	0,1	2,3	2,4	18
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	węglowodany ogółem [g]	116,8	85,4	25,3	78	8,7	314
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	cukry [g]	14,1	20,9	20,7	3,2	8,7	68
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	sól [g]	3,4	0,8	0	2,4	0,2	7
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	728,5	579,3	170,5	472,4	95,3	2046
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	białko [g]	32,1	49,7	4	18,6	5,9	110
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	tluszcz [g]	16,8	12	3,1	9,8	4	46
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	2,5	0,5	2,8	2,4	14
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	114,1	72,4	31,9	77,5	8,7	305
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	cukry [g]	14,5	11,5	16,2	2,3	8,7	53
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	sól [g]	3,4	0,5	0,2	3	0,2	7
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	796	635,5	105	471,5	102,2	2110
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	białko [g]	33,6	43,7	1	17,2	3,9	99
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	tluszcz [g]	22,4	17,2	0,3	12,7	2,4	55
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,4	2,5	0,1	2,5	0,7	11
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	116,9	82,2	25,3	72,2	16,3	313

2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	cukry [g]	17,2	15,5	20,7	3	0,9	57
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	sól [g]	2,7	0,8	0	1,8	0,6	6
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	634,7	661,4	89,2	503,3	95,3	1984
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	białko [g]	26	37,5	0,7	18,6	5,9	89
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	tłuszcz [g]	11,6	20,6	0,7	13	4	50
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,6	3,1	0	3,4	2,4	14
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	107,4	86	21,7	78,7	8,7	303
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	cukry [g]	21,1	12,9	17,4	4	8,7	64
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	sól [g]	2,9	0,5	0	1,9	0,2	6
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	wartość energetyczna [kcal]	778,4	624,7	61,5	482,8	115,7	2063
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	białko [g]	33,5	44,4	0,9	16,8	4,7	100
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	tłuszcz [g]	13,9	21,4	0,3	11,4	3,6	51
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,1	7,2	0	2,6	1	16
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	węglowodany ogółem [g]	130,9	69,5	14,3	78,4	16,1	309
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	cukry [g]	14,9	15,4	14,1	4,7	0,9	50
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	sól [g]	3,1	1	0	1,8	0,6	7
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	713,5	641,4	41,5	543,8	118,8	2059
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	białko [g]	27,2	40,7	0,3	26,3	7,9	102
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	tłuszcz [g]	13,6	15,1	0,3	14,4	2,3	46
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,8	7,6	0	4	0,7	17
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	122,7	90,8	10	77,9	16,7	318
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	cukry [g]	23,7	20,1	9,7	3,5	1,7	59
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	sól [g]	3	0,9	0	1,9	0,4	6
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	674,8	693,5	46,5	467	118,8	2001
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	białko [g]	34,7	38,3	0,5	15,5	7,9	97
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	tłuszcz [g]	14,3	25,2	0,2	11	2,3	53
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,4	5	0	2,3	0,7	13
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	węglowodany ogółem [g]	102,7	84,6	11,2	76,7	16,7	292
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	cukry [g]	16	16,7	10,3	2,6	1,7	47

2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	sól [g]	2,4	0,9	0	1,5	0,4	5
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	702,1	707,2	105	462,1	95,3	2072
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	białko [g]	28,6	46,8	1	20	5,9	102
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	tłuszcz [g]	13,9	22,1	0,3	7,8	4	48
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,1	8,4	0,1	2,3	2,4	18
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	węglowodany ogółem [g]	116,8	85,4	25,3	78	8,7	314
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	cukry [g]	14,1	20,9	20,7	3,2	8,7	68
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	sól [g]	3,4	0,8	0	2,4	0,2	7
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	728,5	579,3	170,5	472,4	95,3	2046
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	białko [g]	32,1	49,7	4	18,6	5,9	110
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	tłuszcz [g]	16,8	12	3,1	9,8	4	46
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	2,5	0,5	2,8	2,4	14
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	114,1	72,4	31,9	77,5	8,7	305
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	cukry [g]	14,5	11,5	16,2	2,3	8,7	53
2. Dieta lekkostrawna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	sól [g]	3,4	0,5	0,2	3	0,2	7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	796	635,5	105	471,5	102,2	2110
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	białko [g]	33,6	43,7	1	17,2	3,9	99
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	tłuszcz [g]	22,4	17,2	0,3	12,7	2,4	55
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,4	2,5	0,1	2,5	0,7	11
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	116,9	82,2	25,3	72,2	16,3	313
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	cukry [g]	17,2	15,5	20,7	3	0,9	57
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	sól [g]	2,7	0,8	0	1,8	0,6	6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	634,7	661,4	89,2	503,3	95,3	1984
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	białko [g]	26	37,5	0,7	18,6	5,9	89
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	tłuszcz [g]	11,6	20,6	0,7	13	4	50
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,6	3,1	0	3,4	2,4	14

3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	107,4	86	21,7	78,7	8,7	303
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	cukry [g]	21,1	12,9	17,4	4	8,7	64
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	sól [g]	2,9	0,5	0	1,9	0,2	6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	wartość energetyczna [kcal]	778,4	624,7	61,5	482,8	115,7	2063
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	białko [g]	33,5	44,4	0,9	16,8	4,7	100
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	tłuszcz [g]	13,9	21,4	0,3	11,4	3,6	51
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,1	7,2	0	2,6	1	16
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	węglowodany ogółem [g]	130,9	69,5	14,3	78,4	16,1	309
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	cukry [g]	14,9	15,4	14,1	4,7	0,9	50
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	sól [g]	3,1	1	0	1,8	0,6	7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	713,5	641,4	41,5	543,8	118,8	2059
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	białko [g]	27,2	40,7	0,3	26,3	7,9	102
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	tłuszcz [g]	13,6	15,1	0,3	14,4	2,3	46
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,8	7,6	0	4	0,7	17
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	122,7	90,8	10	77,9	16,7	318
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	cukry [g]	23,7	20,1	9,7	3,5	1,7	59
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	sól [g]	3	0,9	0	1,9	0,4	6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	674,8	693,5	46,5	467	118,8	2001
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	białko [g]	34,7	38,3	0,5	15,5	7,9	97
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	tłuszcz [g]	14,3	25,2	0,2	11	2,3	53
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,4	5	0	2,3	0,7	13
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	węglowodany ogółem [g]	102,7	84,6	11,2	76,7	16,7	292
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	cukry [g]	16	16,7	10,3	2,6	1,7	47
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	sól [g]	2,4	0,9	0	1,5	0,4	5

3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	702,1	707,2	105	462,1	95,3	2072
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	białko [g]	28,6	46,8	1	20	5,9	102
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	tłuszcz [g]	13,9	22,1	0,3	7,8	4	48
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,1	8,4	0,1	2,3	2,4	18
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	węglowodany ogółem [g]	116,8	85,4	25,3	78	8,7	314
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	cukry [g]	14,1	20,9	20,7	3,2	8,7	68
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	sól [g]	3,4	0,8	0	2,4	0,2	7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	728,5	579,3	170,5	472,4	95,3	2046
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	białko [g]	32,1	49,7	4	18,6	5,9	110
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	tłuszcz [g]	16,8	12	3,1	9,8	4	46
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	2,5	0,5	2,8	2,4	14
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	114,1	72,4	31,9	77,5	8,7	305
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	cukry [g]	14,5	11,5	16,2	2,3	8,7	53
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	sól [g]	3,4	0,5	0,2	3	0,2	7
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	796	635,5	105	471,5	102,2	2110
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	białko [g]	33,6	43,7	1	17,2	3,9	99
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	tłuszcz [g]	22,4	17,2	0,3	12,7	2,4	55
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,4	2,5	0,1	2,5	0,7	11
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	116,9	82,2	25,3	72,2	16,3	313
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	cukry [g]	17,2	15,5	20,7	3	0,9	57
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	sól [g]	2,7	0,8	0	1,8	0,6	6

4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	634,7	661,4	89,2	503,3	95,3	1984	
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	białko [g]	26	37,5	0,7	18,6	5,9	89	
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	tłuszcz [g]	11,6	20,6	0,7	13	4	50	
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,6	3,1	0	3,4	2,4	14	
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	107,4	86	21,7	78,7	8,7	303	
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	cukry [g]	21,1	12,9	17,4	4	8,7	64	
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	sól [g]	2,9	0,5	0	1,9	0,2	6	
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	wartość energetyczna [kcal]	778,4	624,7	61,5	482,8	115,7	2063	
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	białko [g]	33,5	44,4	0,9	16,8	4,7	100	
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	tłuszcz [g]	13,9	21,4	0,3	11,4	3,6	51	
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,1	7,2	0	2,6	1	16	
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	węglowodany ogółem [g]	130,9	69,5	14,3	78,4	16,1	309	
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	cukry [g]	14,9	15,4	14,1	4,7	0,9	50	
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	sól [g]	3,1	1	0	1,8	0,6	7	
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	713,5	641,4	41,5	543,8	118,8	2059	
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	białko [g]	27,2	40,7	0,3	26,3	7,9	102	

4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	tluszcz [g]	13,6	15,1	0,3	14,4	2,3	46
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,8	7,6	0	4	0,7	17
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	122,7	90,8	10	77,9	16,7	318
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	cukry [g]	23,7	20,1	9,7	3,5	1,7	59
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	sól [g]	3	0,9	0	1,9	0,4	6
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	674,8	693,5	46,5	467	118,8	2001
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	białko [g]	34,7	38,3	0,5	15,5	7,9	97
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	tluszcz [g]	14,3	25,2	0,2	11	2,3	53
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,4	5	0	2,3	0,7	13
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	węglowodany ogółem [g]	102,7	84,6	11,2	76,7	16,7	292
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	cukry [g]	16	16,7	10,3	2,6	1,7	47
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	sól [g]	2,4	0,9	0	1,5	0,4	5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	702,1	707,2	105	462,1	95,3	2072
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	białko [g]	28,6	46,8	1	20	5,9	102
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	tluszcz [g]	13,9	22,1	0,3	7,8	4	48
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,1	8,4	0,1	2,3	2,4	18
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	węglowodany ogółem [g]	116,8	85,4	25,3	78	8,7	314

4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	cukry [g]	14,1	20,9	20,7	3,2	8,7	68
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	sól [g]	3,4	0,8	0	2,4	0,2	7
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	728,5	579,3	170,5	472,4	95,3	2046
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	białko [g]	32,1	49,7	4	18,6	5,9	110
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	tłuszcz [g]	16,8	12	3,1	9,8	4	46
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	2,5	0,5	2,8	2,4	14
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	114,1	72,4	31,9	77,5	8,7	305
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	cukry [g]	14,5	11,5	16,2	2,3	8,7	53
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	sól [g]	3,4	0,5	0,2	3	0,2	7
5. Dieta bogatoresztkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	782,6	623,5	136	481,5	96,8	2120
5. Dieta bogatoresztkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	białko [g]	34,2	40,6	6,9	12,6	3,8	98
5. Dieta bogatoresztkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	tłuszcz [g]	23,3	17,1	4,5	21,9	2,6	69
5. Dieta bogatoresztkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,4	2,1	2,3	4,7	0,7	15
5. Dieta bogatoresztkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	115,2	79,8	17,2	62,4	15,5	290
5. Dieta bogatoresztkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	cukry [g]	17,1	8,7	7,9	3,9	1,4	39
5. Dieta bogatoresztkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	sól [g]	2,6	1,4	0,2	1,9	0,6	7
5. Dieta bogatoresztkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	674,2	689,7	168,2	366,9	95,3	1994
5. Dieta bogatoresztkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	białko [g]	32,1	42,3	6,1	14,7	5,9	101
5. Dieta bogatoresztkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	tłuszcz [g]	14,6	21,1	4	13,1	4	57
5. Dieta bogatoresztkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,9	3,5	1,4	3,4	2,4	16
5. Dieta bogatoresztkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	109,7	89,8	28,2	51,6	8,7	288
5. Dieta bogatoresztkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	cukry [g]	14,1	10,4	8,7	5,6	8,7	48
5. Dieta bogatoresztkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	sól [g]	2,8	0,7	0,1	1,3	0,2	5

5. Dieta bogatoresztkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	634,6	621,1	122,2	437,3	95,3	1911
5. Dieta bogatoresztkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	białko [g]	28,9	44,3	4,7	18,5	5,9	102
5. Dieta bogatoresztkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	tluszcz [g]	19,3	17,2	3	10,7	4	54
5. Dieta bogatoresztkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,4	2,5	1,6	2,8	2,4	16
5. Dieta bogatoresztkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	90,9	75	19,8	71,6	8,7	266
5. Dieta bogatoresztkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	cukry [g]	14,6	8,1	17,1	3,2	8,7	52
5. Dieta bogatoresztkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	sól [g]	1,8	0,4	0,1	3	0,2	6
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	782,6	623,5	136	481,5	96,8	2120
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	białko [g]	34,2	40,6	6,9	12,6	3,8	98
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	tluszcz [g]	23,3	17,1	4,5	21,9	2,6	69
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,4	2,1	2,3	4,7	0,7	15
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	115,2	79,8	17,2	62,4	15,5	290
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	cukry [g]	17,1	8,7	7,9	3,9	1,4	39
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	sól [g]	2,6	1,4	0,2	1,9	0,6	7
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	674,2	689,7	168,2	366,9	95,3	1994
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	białko [g]	32,1	42,3	6,1	14,7	5,9	101
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	tluszcz [g]	14,6	21,1	4	13,1	4	57
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,9	3,5	1,4	3,4	2,4	16
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	109,7	89,8	28,2	51,6	8,7	288
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	cukry [g]	14,1	10,4	8,7	5,6	8,7	48
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	sól [g]	2,8	0,7	0,1	1,3	0,2	5
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	wartość energetyczna [kcal]	769,8	624,4	133,4	359,2	104,8	1992
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	białko [g]	38,3	39	16,7	11,7	4,5	110
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	tluszcz [g]	20,3	22,3	0,2	13,9	3,7	60
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,1	3,7	0	2,5	1	15

6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	węglowodany ogółem [g]	115	71,6	16,7	51,5	14,1	269
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	cukry [g]	15	11,1	15,8	3	0,5	45
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	sól [g]	7,6	0,9	0,1	1,6	0,6	11
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	703,5	639,2	85,8	459,6	120,5	2009
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	białko [g]	36,2	45	4,1	24,5	6,8	117
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	tłuszcz [g]	14,5	13,2	2,8	14,8	4,1	49
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,9	3,3	1,6	4	1,8	16
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	113,1	92,1	11,2	61,7	15	293
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	cukry [g]	15,9	18,3	10,2	2,9	1,3	49
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	sól [g]	3	1,7	0,1	1,7	2,6	9
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	490,7	834,4	112,7	414,1	107,8	1960
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	białko [g]	23	37,9	6,7	12,2	7,7	88
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	tłuszcz [g]	11,9	35,5	4,2	18,6	2,4	73
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,4	5,2	2,4	4,6	0,7	16
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	węglowodany ogółem [g]	77,9	97,1	12,4	53	14,7	255
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	cukry [g]	6,7	15,7	11,2	4,9	1,3	40
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	sól [g]	2	1	0,2	1,6	0,3	5
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	683,2	639,1	162,2	403,3	95,3	1983
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	białko [g]	29,2	40,5	5,7	22	5,9	103
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	tłuszcz [g]	15,1	21,9	3,5	8,5	4	53
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,2	3,2	1,5	2,3	2,4	15
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	węglowodany ogółem [g]	113,8	73,4	27,7	64,1	8,7	288
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	cukry [g]	13,7	13,4	13,4	5,3	8,7	55
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	sól [g]	3,3	0,7	0,1	2,2	0,2	7

6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	634,6	621,1	122,2	437,3	95,3	1911
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	białko [g]	28,9	44,3	4,7	18,5	5,9	102
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	tłuszcz [g]	19,3	17,2	3	10,7	4	54
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,4	2,5	1,6	2,8	2,4	16
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	90,9	75	19,8	71,6	8,7	266
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	cukry [g]	14,6	8,1	17,1	3,2	8,7	52
6. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	sól [g]	1,8	0,4	0,1	3	0,2	6
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	782,6	623,5	136	481,5	96,8	2120
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	białko [g]	34,2	40,6	6,9	12,6	3,8	98
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	tłuszcz [g]	23,3	17,1	4,5	21,9	2,6	69
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,4	2,1	2,3	4,7	0,7	15
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	115,2	79,8	17,2	62,4	15,5	290
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	cukry [g]	17,1	8,7	7,9	3,9	1,4	39
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	sól [g]	2,6	1,4	0,2	1,9	0,6	7
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	674,2	689,7	168,2	366,9	95,3	1994
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	białko [g]	32,1	42,3	6,1	14,7	5,9	101
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	tłuszcz [g]	14,6	21,1	4	13,1	4	57
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,9	3,5	1,4	3,4	2,4	16
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	109,7	89,8	28,2	51,6	8,7	288
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	cukry [g]	14,1	10,4	8,7	5,6	8,7	48
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	sól [g]	2,8	0,7	0,1	1,3	0,2	5
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	wartość energetyczna [kcal]	769,8	624,4	133,4	359,2	104,8	1992
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	białko [g]	38,3	39	16,7	11,7	4,5	110

7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	tłuszcz [g]	20,3	22,3	0,2	13,9	3,7	60
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,1	3,7	0	2,5	1	15
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	węglowodany ogółem [g]	115	71,6	16,7	51,5	14,1	269
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	cukry [g]	15	11,1	15,8	3	0,5	45
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	sól [g]	7,6	0,9	0,1	1,6	0,6	11
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	703,5	639,2	85,8	459,6	120,5	2009
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	białko [g]	36,2	45	4,1	24,5	6,8	117
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	tłuszcz [g]	14,5	13,2	2,8	14,8	4,1	49
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,9	3,3	1,6	4	1,8	16
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	113,1	92,1	11,2	61,7	15	293
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	cukry [g]	15,9	18,3	10,2	2,9	1,3	49
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	sól [g]	3	1,7	0,1	1,7	2,6	9
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	490,7	834,4	112,7	414,1	107,8	1960
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	białko [g]	23	37,9	6,7	12,2	7,7	88
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	tłuszcz [g]	11,9	35,5	4,2	18,6	2,4	73
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,4	5,2	2,4	4,6	0,7	16
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	węglowodany ogółem [g]	77,9	97,1	12,4	53	14,7	255
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	cukry [g]	6,7	15,7	11,2	4,9	1,3	40
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	sól [g]	2	1	0,2	1,6	0,3	5
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	683,2	639,1	162,2	403,3	95,3	1983
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	białko [g]	29,2	40,5	5,7	22	5,9	103
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	tłuszcz [g]	15,1	21,9	3,5	8,5	4	53
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,2	3,2	1,5	2,3	2,4	15
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	węglowodany ogółem [g]	113,8	73,4	27,7	64,1	8,7	288

7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	cukry [g]	13,7	13,4	13,4	5,3	8,7	55
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	sól [g]	3,3	0,7	0,1	2,2	0,2	7
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	634,6	621,1	122,2	437,3	95,3	1911
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	białko [g]	28,9	44,3	4,7	18,5	5,9	102
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	tłuszcz [g]	19,3	17,2	3	10,7	4	54
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,4	2,5	1,6	2,8	2,4	16
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	90,9	75	19,8	71,6	8,7	266
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	cukry [g]	14,6	8,1	17,1	3,2	8,7	52
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	sól [g]	1,8	0,4	0,1	3	0,2	6
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	508,9	521,3	136	410	96,8	1673
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	białko [g]	22,8	38	6,9	11,1	3,8	83
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	tłuszcz [g]	16,9	17	4,5	16,9	2,6	58
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,7	2,1	2,3	3,8	0,7	14
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	69,6	57,1	17,2	56,9	15,5	216
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	cukry [g]	15,4	8,4	7,9	3,1	1,4	36
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	sól [g]	1,5	1,4	0,2	1,6	0,6	5
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	468,7	578,3	168,2	366,9	95,3	1677
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	białko [g]	24,9	38,2	6,1	14,7	5,9	90
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	tłuszcz [g]	12,8	16,1	4	13,1	4	50
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,6	2,8	1,4	3,4	2,4	15
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	66,5	76	28,2	51,6	8,7	231
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	cukry [g]	13,9	8	8,7	5,6	8,7	45
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	sól [g]	1,7	0,5	0,1	1,3	0,2	4
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	wartość energetyczna [kcal]	564,3	533,9	133,4	359,2	104,8	1696
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	białko [g]	31,1	37,1	16,7	11,7	4,5	101
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	tłuszcz [g]	18,6	21,7	0,2	13,9	3,7	58
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,8	3,6	0	2,5	1	15

8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	węglowodany ogółem [g]	71,8	51,4	16,7	51,5	14,1	206
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	cukry [g]	14,8	11	15,8	3	0,5	45
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	sól [g]	6,5	0,9	0,1	1,6	0,6	10
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	498,1	577,9	85,8	459,6	120,5	1742
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	białko [g]	29	36,8	4,1	24,5	6,8	101
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	tłuszcz [g]	12,8	12,3	2,8	14,8	4,1	47
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,6	3,1	1,6	4	1,8	15
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	69,9	86,8	11,2	61,7	15	245
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	cukry [g]	15,6	18,2	10,2	2,9	1,3	48
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	sól [g]	1,9	1,5	0,1	1,7	2,6	8
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	285,2	834,4	112,7	414,1	107,8	1754
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	białko [g]	15,8	37,9	6,7	12,2	7,7	80
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	tłuszcz [g]	10,2	35,5	4,2	18,6	2,4	71
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,1	5,2	2,4	4,6	0,7	16
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	węglowodany ogółem [g]	34,7	97,1	12,4	53	14,7	212
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	cukry [g]	6,4	15,7	11,2	4,9	1,3	40
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	sól [g]	0,9	1	0,2	1,6	0,3	4
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	477,7	549,4	162,2	403,3	95,3	1688
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	białko [g]	22	37,5	5,7	22	5,9	93
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	tłuszcz [g]	13,4	21,5	3,5	8,5	4	51
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5	3,2	1,5	2,3	2,4	14
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	węglowodany ogółem [g]	70,6	54,6	27,7	64,1	8,7	226
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	cukry [g]	13,4	13,4	13,4	5,3	8,7	54
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	sól [g]	2,2	0,6	0,1	2,2	0,2	5
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	521,6	553	122,2	437,3	95,3	1729
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	białko [g]	24,9	42,6	4,7	18,5	5,9	97
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	tłuszcz [g]	18,4	17,2	3	10,7	4	53
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,3	2,5	1,6	2,8	2,4	16
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	67,2	59,9	19,8	71,6	8,7	227

8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	cukry [g]	14,4	7,9	17,1	3,2	8,7	51
8. Dieta ubogoenergetyczna 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	sól [g]	1,2	0,4	0,1	3	0,2	5
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	796	635,5	192	471,5	102,2	2197
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	białko [g]	33,6	43,7	17,2	17,2	3,9	116
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	tłuszcz [g]	22,4	17,2	0,3	12,7	2,4	55
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,4	2,5	0,1	2,5	0,7	11
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	116,9	82,2	30,9	72,2	16,3	319
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	cukry [g]	17,2	15,5	26,2	3	0,9	63
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	sól [g]	2,7	0,8	0,1	1,8	0,6	6
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	634,7	721,7	239,1	384,6	95,3	2075
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	białko [g]	26	46,3	11,5	14,8	5,9	105
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	tłuszcz [g]	11,6	23,4	10,1	12,4	4	62
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,6	3,4	6,5	3,3	2,4	20
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	107,4	86,1	27,1	54,2	8,7	284
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	cukry [g]	21,1	12,9	22,8	3,8	8,7	69
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	sól [g]	2,9	0,6	0,1	1,4	0,2	5
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	wartość energetyczna [kcal]	804,8	624,7	148,5	364,1	115,7	2058
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	białko [g]	38,9	44,4	17,1	12,9	4,7	118
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	tłuszcz [g]	14,1	21,4	0,3	10,8	3,6	50
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,2	7,2	0	2,5	1	16
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	węglowodany ogółem [g]	131,9	69,5	19,8	54	16,1	291
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	cukry [g]	15,7	15,4	19,6	4,5	0,9	56
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	sól [g]	3,1	1	0,1	1,2	0,6	6
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	713,5	702,7	136,8	425,1	118,8	2097
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	białko [g]	27,2	48,8	6,3	22,5	7,9	113
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	tłuszcz [g]	13,6	16	4,4	13,8	2,3	50
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,8	7,8	2,4	3,9	0,7	20
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	122,7	96	18,8	53,5	16,7	308
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	cukry [g]	23,7	20,2	18,4	3,2	1,7	67

9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	sól [g]	3	1,1	0,2	1,4	0,4	6
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	718,8	693,5	180,1	467	118,8	2178
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	białko [g]	43,6	38,3	15,3	15,5	7,9	121
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	tłuszcz [g]	14,6	25,2	7	11	2,3	60
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,6	5	4	2,3	0,7	18
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	węglowodany ogółem [g]	104,3	84,6	14,6	76,7	16,7	297
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	cukry [g]	17,4	16,7	13,7	2,6	1,7	52
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	sól [g]	2,4	0,9	1	1,5	0,4	6
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	702,1	707,2	105	462,1	95,3	2072
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	białko [g]	28,6	46,8	1	20	5,9	102
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	tłuszcz [g]	13,9	22,1	0,3	7,8	4	48
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,1	8,4	0,1	2,3	2,4	18
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	węglowodany ogółem [g]	116,8	85,4	25,3	78	8,7	314
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	cukry [g]	14,1	20,9	20,7	3,2	8,7	68
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	sól [g]	3,4	0,8	0	2,4	0,2	7
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	728,5	579,3	170,5	472,4	95,3	2046
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	białko [g]	32,1	49,7	4	18,6	5,9	110
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	tłuszcz [g]	16,8	12	3,1	9,8	4	46
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	2,5	0,5	2,8	2,4	14
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	114,1	72,4	31,9	77,5	8,7	305
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	cukry [g]	14,5	11,5	16,2	2,3	8,7	53
9. Dieta bogatobiałkowa 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	sól [g]	3,4	0,5	0,2	3	0,2	7
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	877,7	616	105	500,8	120,6	2220
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	białko [g]	37,3	41,3	1	11,9	4,3	96
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	tłuszcz [g]	26,3	17,7	0,3	23	4,8	72
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,9	2,5	0,1	5,2	1,5	16
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	125,6	77,2	25,3	62,3	15,3	306
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	cukry [g]	21,7	12,1	20,7	4,7	1,7	61

C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-15 Poniedziałek	sól [g]	3	1,5	0	2,1	0,7	7
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-16 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	701,5	835,8	179,9	382,4	95,3	2195
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-16 Wtorek	białko [g]	28,8	49,6	5,3	13,9	5,9	104
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-16 Wtorek	tluszcz [g]	14,6	22,3	3,7	14,2	4	59
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-16 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,9	3,7	1,6	3,9	2,4	18
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-16 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	114,9	117,4	33,2	50,6	8,7	325
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-16 Wtorek	cukry [g]	26	11,8	22,7	5,5	8,7	75
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-16 Wtorek	sól [g]	3,2	0,7	0,1	1,5	0,2	6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-17 Środa	wartość energetyczna [kcal]	825,7	754,7	156,8	377,6	107,4	2222
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-17 Środa	białko [g]	37,7	44,8	6,8	11	4,4	105
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-17 Środa	tluszcz [g]	20,5	32,3	4,4	15	3,6	76
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-17 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,9	10	2,4	3	1	25
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-17 Środa	węglowodany ogółem [g]	125,6	75	23	51,2	14,3	289
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-17 Środa	cukry [g]	19,1	13	22,9	3,6	0,9	60
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-17 Środa	sól [g]	7,5	1	0,2	1,8	0,7	11
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	794,7	701,9	66,9	481,5	123,2	2168
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	białko [g]	30,6	39,7	0,5	23,7	6,7	101
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	tluszcz [g]	17,4	26,9	0,5	15,8	3,9	65
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,2	8,6	0	4,5	1,8	21
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	131,3	81,5	16,3	61,8	15,3	306
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	cukry [g]	28,4	17,9	13	4,1	1,7	65
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	sól [g]	3,3	1,6	0	2	2,6	10
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-19 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	721,3	800,6	141,8	432,9	110,5	2207

C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	białko [g]	32,1	36,2	6,4	11,6	7,6	94
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	tluszcz [g]	18,8	35,4	4,3	19,8	2,2	81
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,1	5,2	2,4	5,1	0,7	22
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	węglowodany ogółem [g]	107,1	91	20	52,7	14,9	286
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	cukry [g]	20,5	15	19,1	5,5	1,7	62
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	sól [g]	2,7	1	0,2	1,8	0,4	6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	815,7	761,1	105	381,9	133,6	2197
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	białko [g]	32,7	42,2	1	18,8	14,8	110
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	tluszcz [g]	22	31,1	0,3	12,3	6,7	72
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,3	9	0,1	5,1	4	27
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	węglowodany ogółem [g]	124,5	82,2	25,3	49,2	3,3	285
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	cukry [g]	18,3	16,7	20,7	3,7	3,3	63
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	sól [g]	3,8	0,7	0	6,5	1	12
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	866,4	613,6	153,3	478,5	95,3	2207
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	białko [g]	37,7	45	1,7	19,8	5,9	110
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	tluszcz [g]	27	17,9	8,7	13,5	4	71
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	9,9	2,9	1,8	3,9	2,4	21
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	120,5	72,4	17,3	69,8	8,7	289
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	cukry [g]	18,8	11,5	9,7	4,1	8,7	53
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	sól [g]	2,8	0,5	0,2	3,3	0,2	7
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, poróg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	901,7	635,5	105	487,5	102,2	2232
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, poróg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	białko [g]	38	43,7	1	17,3	3,9	104
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, poróg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	tluszcz [g]	26,3	17,2	0,3	14,5	2,4	61
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, poróg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,9	2,5	0,1	3,1	0,7	13

C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, potóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	130,7	82,2	25,3	72,2	16,3	327
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, potóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	cukry [g]	21,1	15,5	20,7	3	0,9	61
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, potóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	sól [g]	2,8	0,8	0	1,8	0,6	6
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, potóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	714,7	661,4	225,3	519,3	95,3	2216
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, potóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	białko [g]	29,5	37,5	7,6	18,6	5,9	99
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, potóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	tłuszcz [g]	14,7	20,6	5,3	14,8	4	59
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, potóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,9	3,1	2,4	4	2,4	18
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, potóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	117,1	86	38,9	78,7	8,7	329
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, potóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	cukry [g]	25,3	12,9	25,4	4	8,7	76
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, potóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	sól [g]	3	0,5	0,2	1,9	0,2	6
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, potóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	wartość energetyczna [kcal]	879,6	624,7	61,5	498,7	115,7	2180
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, potóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	białko [g]	37,1	44,4	0,9	16,8	4,7	104
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, potóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	tłuszcz [g]	16,9	21,4	0,3	13,2	3,6	55
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, potóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,4	7,2	0	3,1	1	18
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, potóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	węglowodany ogółem [g]	146,1	69,5	14,3	78,5	16,1	325
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, potóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	cukry [g]	18,7	15,4	14,1	4,7	0,9	54
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, potóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	sól [g]	3,2	1	0	1,8	0,6	7
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, potóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	819,2	702,4	41,5	559,8	118,8	2242
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, potóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	białko [g]	31,5	40,7	0,3	26,4	7,9	107
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, potóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	tłuszcz [g]	17,5	21,9	0,3	16,2	2,3	58
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, potóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,2	8,1	0	4,6	0,7	20
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, potóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	136,4	90,9	10	77,9	16,7	332
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, potóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	cukry [g]	27,7	20,1	9,7	3,5	1,7	63
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, potóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	sól [g]	3,1	0,9	0	2	0,4	6

C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	804,2	736,9	46,5	483	118,8	2189
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	białko [g]	42,5	39,2	0,5	15,5	7,9	106
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	tłuszcz [g]	20,8	26,4	0,2	12,8	2,3	63
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,8	5,1	0	2,8	0,7	16
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	węglowodany ogółem [g]	112,7	92,2	11,2	76,8	16,7	310
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	cukry [g]	20,2	17,2	10,3	2,6	1,7	52
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	sól [g]	2,6	0,9	0	1,6	0,4	6
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	803,2	707,2	105	478,1	95,3	2189
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	białko [g]	32,1	46,8	1	20	5,9	106
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	tłuszcz [g]	16,9	22,1	0,3	9,6	4	53
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,4	8,4	0,1	2,8	2,4	20
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	węglowodany ogółem [g]	132	85,4	25,3	78	8,7	329
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	cukry [g]	17,9	20,9	20,7	3,2	8,7	71
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	sól [g]	3,5	0,8	0	2,4	0,2	7
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	834,2	579,3	232,1	488,3	95,3	2229
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	białko [g]	36,5	49,7	4,9	18,6	5,9	116
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	tłuszcz [g]	20,7	12	3,4	11,5	4	52
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,3	2,5	0,6	3,3	2,4	16
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	127,9	72,4	46,2	77,5	8,7	333
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	cukry [g]	18,5	11,5	30,3	2,4	8,7	71
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	sól [g]	3,5	0,5	0,2	3	0,2	7
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	706,2	683,8	100,1	608,3	96,8	2195
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	białko [g]	36,4	49,4	16,9	28,9	3,8	135

C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	tluszcz [g]	20,3	19,9	0,1	28,7	2,6	72
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,3	2,4	0	5,7	0,7	17
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	100,1	79,8	8,7	62,4	15,5	267
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	cukry [g]	13,6	8,7	6,8	3,9	1,4	34
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	sól [g]	3,5	1,4	0,1	2	0,6	8
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	685,6	801	224,2	418,7	95,3	2225
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	białko [g]	41,1	62,9	20,1	22,9	5,9	153
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	tluszcz [g]	16,5	25,3	7,1	13,1	4	66
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,4	5,7	0,8	3,4	2,4	19
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	98,7	86,5	21,2	56,3	8,7	271
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	cukry [g]	12,5	17,2	7,8	10,3	8,7	57
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	sól [g]	2,8	0,8	0,1	1,4	0,2	5
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	wartość energetyczna [kcal]	731,6	689,7	179,2	479,7	104,8	2185
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	białko [g]	40,5	46,4	20,2	29,2	4,5	141
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	tluszcz [g]	21,3	27,1	6,3	19,5	3,7	78
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	9	4	1,1	3,1	1	18
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	węglowodany ogółem [g]	100,6	69,7	11,1	51,7	14,1	247
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	cukry [g]	11,1	11	7,6	3	0,5	33
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	sól [g]	10,5	1	0,1	1,7	0,6	14
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	657,8	742,5	213,1	497,8	120,5	2232
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	białko [g]	40,9	57,9	20,7	29,6	6,8	156
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	tluszcz [g]	12,5	16,3	8	20,6	4,1	62
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,1	4,8	0,8	8,2	1,8	20
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	100,9	98,1	15,4	52,3	15	282

C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	cukry [g]	13,3	24,1	10,2	6,4	1,3	55
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	sól [g]	2,9	1,9	0,1	1,4	2,6	9
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	566,4	787,6	182,3	528,9	107,8	2173
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	białko [g]	32,8	39,7	20,3	22,8	7,7	123
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	tłuszcz [g]	15,5	31,2	6	25,2	2,4	80
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,5	5	0,6	7,8	0,7	19
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	węglowodany ogółem [g]	79,1	93,2	12,5	56,4	14,7	256
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	cukry [g]	7,5	14,4	8,2	7,7	1,3	39
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	sól [g]	2,2	1	0,1	2,4	0,3	6
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	716,6	792,3	172,3	417,5	95,3	2194
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	białko [g]	33,9	56,2	19,9	23,8	5,9	140
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	tłuszcz [g]	20,5	31,9	5,9	8,8	4	71
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,2	4,1	0,6	2,4	2,4	20
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	węglowodany ogółem [g]	104,7	73,7	10,4	65,1	8,7	263
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	cukry [g]	15,2	13,4	5,8	5,4	8,7	49
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	sól [g]	3,2	0,8	0,2	2,6	0,2	7
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	678,6	695,7	185,7	524,7	95,3	2180
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	białko [g]	39,5	53,5	20,3	22,8	5,9	142
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	tłuszcz [g]	23,9	22,6	6,1	18,9	4	76
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	9,6	3	0,6	5,7	2,4	21
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	80,5	73,4	13,1	70,7	8,7	246
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	cukry [g]	14,1	9,8	8,5	3,1	8,7	44
C3. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	sól [g]	2,8	0,4	0,1	3,5	0,2	7

P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	596,8	555,8	105	306,2	120,6	1684
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	białko [g]	25,3	32,5	1	7	4,3	70
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	tluszcz [g]	17,1	15	0,3	15,7	4,8	53
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,9	2,2	0,1	3,6	1,5	12
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	87,4	77,1	25,3	34,7	15,3	240
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	cukry [g]	15,5	12,1	20,7	3,1	1,7	53
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	sól [g]	2,2	1,4	0	1,2	0,7	6
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	500,9	664,1	89,2	259,3	95,3	1609
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	białko [g]	19,7	36,8	0,7	10,5	5,9	74
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	tluszcz [g]	10,5	14,5	0,7	11,8	4	42
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,3	2,6	0	3,2	2,4	13
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	83,1	103,5	21,7	28,6	8,7	246
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	cukry [g]	21	9,4	17,4	4,8	8,7	61
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	sól [g]	2	0,4	0	0,9	0,2	4
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	wartość energetyczna [kcal]	584,4	525,3	61,5	254,4	107,4	1533
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	białko [g]	26,4	32,4	0,9	7,5	4,4	72
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	tluszcz [g]	15	21,5	0,3	12,7	3,6	53
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,2	6,3	0	2,3	1	16
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	węglowodany ogółem [g]	88,4	54	14,3	29,1	14,3	200
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	cukry [g]	14,5	12	14,1	2,8	0,9	44
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	sól [g]	4,5	0,8	0	1,1	0,7	7
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	567,7	565,1	66,9	294,1	123,2	1617
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	białko [g]	21,1	30,9	0,5	18,2	6,7	77
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	tluszcz [g]	12,5	21	0,5	13,1	3,9	51

P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,5	6,5	0	3,8	1,8	17
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	94,5	68,6	16,3	26,5	15,3	221
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	cukry [g]	23,6	17,4	13	2,9	1,7	59
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	sól [g]	2,1	1,5	0	0,9	2,6	7
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posilek	2024-01-19 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	504	669,3	46,5	309,8	110,5	1640
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posilek	2024-01-19 Piątek	białko [g]	21,6	25,8	0,5	8,1	7,6	64
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posilek	2024-01-19 Piątek	tłuszcz [g]	13,5	26,6	0,2	17,4	2,2	60
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posilek	2024-01-19 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,2	3,5	0	4,4	0,7	14
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posilek	2024-01-19 Piątek	węglowodany ogółem [g]	75	88,1	11,2	30,6	14,9	220
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posilek	2024-01-19 Piątek	cukry [g]	15,4	14,4	10,3	4,7	1,7	47
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posilek	2024-01-19 Piątek	sól [g]	1,8	0,8	0	1,1	0,4	4
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posilek	2024-01-20 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	577	684,5	105	224,5	133,6	1725
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posilek	2024-01-20 Sobota	białko [g]	23,8	34,3	1	11,1	14,8	85
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posilek	2024-01-20 Sobota	tłuszcz [g]	15,7	26,1	0,3	8,2	6,7	57
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posilek	2024-01-20 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,9	8,6	0,1	3,2	4	22
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posilek	2024-01-20 Sobota	węglowodany ogółem [g]	87,4	82	25,3	26,8	3,3	225
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posilek	2024-01-20 Sobota	cukry [g]	13,6	16,7	20,7	2,9	3,3	57
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posilek	2024-01-20 Sobota	sól [g]	2,6	0,7	0	3,6	1	8
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posilek	2024-01-21 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	664,3	493,1	153,3	217,1	95,3	1623
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posilek	2024-01-21 Niedziela	białko [g]	30,3	34,9	1,7	10,1	5,9	83
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posilek	2024-01-21 Niedziela	tłuszcz [g]	22,6	15	8,7	8,5	4	59
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posilek	2024-01-21 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,4	2,5	1,8	2,5	2,4	18
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posilek	2024-01-21 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	86,9	58,3	17,3	25,2	8,7	196
P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posilek	2024-01-21 Niedziela	cukry [g]	14,1	10	9,7	2,5	8,7	45

P1. Dieta podstawowa 15-21.01.2024 rok (dzieci 4-9 lat) Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	sól [g]	2,1	0,4	0,2	1,6	0,2	5
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	772	616	105	484,9	120,6	2099
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	białko [g]	33	41,3	1	11,9	4,3	92
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	tłuszcz [g]	22,3	17,7	0,3	21,3	4,8	66
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,4	2,5	0,1	4,7	1,5	14
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	111,8	77,2	25,3	62,3	15,3	292
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	cukry [g]	17,8	12,1	20,7	4,7	1,7	57
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	sól [g]	2,9	1,5	0	2,1	0,7	7
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	621,5	835,8	89,2	366,5	95,3	2008
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	białko [g]	25,4	49,6	0,7	13,9	5,9	96
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	tłuszcz [g]	11,5	22,3	0,7	12,4	4	51
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,6	3,7	0	3,3	2,4	14
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	105,2	117,4	21,7	50,6	8,7	304
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	cukry [g]	21,9	11,8	17,4	5,5	8,7	65
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	sól [g]	3	0,7	0	1,5	0,2	5
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	wartość energetyczna [kcal]	725,8	754,7	61,5	361,6	107,4	2011
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	białko [g]	34,1	44,8	0,9	10,9	4,4	95
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	tłuszcz [g]	17,3	32,3	0,3	13,3	3,6	67
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,6	10	0	2,5	1	21
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	węglowodany ogółem [g]	110,8	75	14,3	51,2	14,3	266
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	cukry [g]	15,2	13	14,1	3,5	0,9	47
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	sól [g]	7,4	1	0	1,8	0,7	11
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	689	701,9	66,9	465,6	123,2	2047

P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	białko [g]	26,3	39,7	0,5	23,7	6,7	97
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	tluszcz [g]	13,4	26,9	0,5	14,1	3,9	59
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,8	8,6	0	4	1,8	19
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	117,6	81,5	16,3	61,8	15,3	293
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	cukry [g]	24,4	17,9	13	4,1	1,7	61
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	sól [g]	3,2	1,6	0	1,9	2,6	9
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	641,3	800,6	46,5	416,9	110,5	2016
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	białko [g]	28,6	36,2	0,5	11,5	7,6	84
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	tluszcz [g]	15,7	35,4	0,2	18	2,2	72
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,7	5,2	0	4,6	0,7	17
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	węglowodany ogółem [g]	97,4	91	11,2	52,7	14,9	267
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	cukry [g]	16,4	15	10,3	5,4	1,7	49
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	sól [g]	2,6	1	0	1,8	0,4	6
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	715,8	761,1	105	365,9	133,6	2081
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	białko [g]	29,1	42,2	1	18,8	14,8	106
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	tluszcz [g]	18,9	31,1	0,3	10,6	6,7	68
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,9	9	0,1	4,6	4	25
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	węglowodany ogółem [g]	109,7	82,2	25,3	49,1	3,3	270
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	cukry [g]	14,4	16,7	20,7	3,7	3,3	59
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	sól [g]	3,7	0,7	0	6,5	1	12
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	664,3	613,6	153,3	449,2	95,3	1976
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	białko [g]	30,3	45	1,7	20	5,9	103
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	tluszcz [g]	22,6	17,9	8,7	10,3	4	64
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,4	2,9	1,8	3	2,4	19

P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-21 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	86,9	72,4	17,3	69,4	8,7	255
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-21 Niedziela	cukry [g]	14,1	11,5	9,7	4,1	8,7	48
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-21 Niedziela	sól [g]	2,1	0,5	0,2	3,3	0,2	6
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-15 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	309,3	308,7	52,5	230,6	88,5	990
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-15 Poniedziałek	białko [g]	12,7	19,8	0,5	5,2	3,2	41
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-15 Poniedziałek	tłuszcz [g]	10,4	8,6	0,1	10,8	4,6	35
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-15 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,1	1,2	0	2,7	1,5	9
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-15 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	42,4	40	12,6	28,4	8,6	132
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-15 Poniedziałek	cukry [g]	7,5	6,9	10,3	1,9	1,4	28
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-15 Poniedziałek	sól [g]	1,3	0,7	0	0,9	0,5	3
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-16 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	293,6	464,5	44,6	199,6	31,7	1034
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-16 Wtorek	białko [g]	10,8	27,1	0,3	6,4	1,9	47
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-16 Wtorek	tłuszcz [g]	7,8	11,6	0,3	8,3	1,3	29
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-16 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,9	1,9	0	2,3	0,8	8
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-16 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	45,8	67,6	10,8	25	2,9	152
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-16 Wtorek	cukry [g]	13,7	6,4	8,7	2,6	2,9	34
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-16 Wtorek	sól [g]	1,2	0,3	0	0,8	0	2
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-17 Środa	wartość energetyczna [kcal]	321,5	375,8	61,5	204,7	75,3	1039
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-17 Środa	białko [g]	15	21,7	0,9	5,5	3,3	46
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-17 Środa	tłuszcz [g]	10,7	15,6	0,3	9,3	3,4	39
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-17 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,4	4,9	0	2	1	12
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-17 Środa	węglowodany ogółem [g]	42,5	38,9	14,3	25,6	7,7	129
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-17 Środa	cukry [g]	7	7,4	14,1	1,8	0,7	31
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-17 Środa	sól [g]	3,4	0,5	0	0,9	0,5	5

P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	308,2	340	44,6	213,7	91,1	998
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	białko [g]	11	17,6	0,3	9,6	5,7	44
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	tluszcz [g]	8,6	11,1	0,3	8,9	3,8	33
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3	3,5	0	2,6	1,8	11
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	47,7	45,7	10,8	24	8,7	137
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	cukry [g]	13,2	10,3	8,7	1,7	1,4	35
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	sól [g]	1,3	0,7	0	0,8	2,4	5
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-19 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	293,8	407	46,5	228,1	65,1	1041
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-19 Piątek	białko [g]	12,7	18,2	0,5	5,6	3,9	41
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-19 Piątek	tluszcz [g]	10,8	17,7	0,2	11,3	2	42
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-19 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,8	2,6	0	3	0,6	10
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-19 Piątek	węglowodany ogółem [g]	37	47	11,2	26,1	7,8	129
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-19 Piątek	cukry [g]	7,5	8,3	10,3	2,6	1	30
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-19 Piątek	sól [g]	1	0,5	0	0,9	0,2	3
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-20 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	316,5	423,8	52,5	183,2	44,5	1021
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-20 Sobota	białko [g]	12,5	21,7	0,5	6,4	4,9	46
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-20 Sobota	tluszcz [g]	11,5	16,6	0,1	6,4	2,2	37
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-20 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,1	5,3	0	1,9	1,3	13
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-20 Sobota	węglowodany ogółem [g]	41,9	48,8	12,6	25	1,1	129
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-20 Sobota	cukry [g]	6,6	9,5	10,3	1,9	1,1	29
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-20 Sobota	sól [g]	1,5	0,4	0	1,3	0,3	4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-21 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	337,5	299,2	153,3	210,5	31,7	1032
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-21 Niedziela	białko [g]	14,5	19	1,7	9,7	1,9	47

P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-21 Niedziela	tluszcz [g]	13,4	8,4	8,7	8,5	1,3	40
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-21 Niedziela	kwasy tluszczowe nasycone [g]	4,8	1,4	1,8	2,5	0,8	11
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-21 Niedziela	weglowodany ogolem [g]	40,7	39,1	17,3	23,9	2,9	124
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-21 Niedziela	cukry [g]	6,8	7,1	9,7	1,7	2,9	28
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m.z.) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-21 Niedziela	sól [g]	1	0,2	0,2	1,6	0	3
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posilek"	2024-01-15 Poniedzialek	wartosc energetyczna [kcal]	619,9	697,6	130,9	414	139,3	2002
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posilek"	2024-01-15 Poniedzialek	białko [g]	21,9	40,2	3,5	14,3	6	86
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posilek"	2024-01-15 Poniedzialek	tluszcz [g]	14,7	25	0,9	14,2	4,9	60
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posilek"	2024-01-15 Poniedzialek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	1,7	3,8	0,1	1,2	0,5	7
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posilek"	2024-01-15 Poniedzialek	weglowodany ogolem [g]	103,3	81	27,4	59,1	18,7	290
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posilek"	2024-01-15 Poniedzialek	cukry [g]	16,5	8,3	6,2	4,4	2	37
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posilek"	2024-01-15 Poniedzialek	sól [g]	4	1,4	0	2,2	1,3	9
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posilek"	2024-01-16 Wtorek	wartosc energetyczna [kcal]	658,5	805,7	89,2	402,2	195,6	2151
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posilek"	2024-01-16 Wtorek	białko [g]	22,2	47,1	0,7	16,1	12,1	98
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posilek"	2024-01-16 Wtorek	tluszcz [g]	13,8	23	0,7	14,6	9,5	62
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posilek"	2024-01-16 Wtorek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	1,6	3,9	0	2	0,7	8
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posilek"	2024-01-16 Wtorek	weglowodany ogolem [g]	113,3	111,3	21,7	53,9	15,7	316
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posilek"	2024-01-16 Wtorek	cukry [g]	20,6	11,7	17,4	4,8	1,1	56
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posilek"	2024-01-16 Wtorek	sól [g]	3,7	0,7	0	2,3	0	7
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posilek"	2024-01-17 Środa	wartosc energetyczna [kcal]	676,4	610,4	46,5	382,1	133,8	1849
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posilek"	2024-01-17 Środa	białko [g]	21,5	40,7	0,5	18,1	6,3	87
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posilek"	2024-01-17 Środa	tluszcz [g]	13,7	20,6	0,2	11,9	4,9	51
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posilek"	2024-01-17 Środa	kwasy tluszczowe nasycone [g]	1,6	2,9	0	1,5	0,5	7
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posilek"	2024-01-17 Środa	weglowodany ogolem [g]	119,4	70,9	11,2	52,3	16,7	271

P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2024-01-17 Środa	cukry [g]	25	14,4	10,3	3,2	1,1	54
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2024-01-17 Środa	sól [g]	4,1	0,8	0	3,1	1,2	9
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2024-01-18 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	692	580,8	22,3	440,5	135,8	1871
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2024-01-18 Czwartek	białko [g]	22	30,8	0,2	24,6	5,5	83
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2024-01-18 Czwartek	tluszcz [g]	15,6	19,4	0	15,4	4,9	55
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2024-01-18 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,8	5,4	0	2,8	0,4	10
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2024-01-18 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	119,4	76,7	5,5	53	18,4	273
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2024-01-18 Czwartek	cukry [g]	28,4	16,1	4,5	3,9	2	55
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2024-01-18 Czwartek	sól [g]	3,9	1,9	0	2,4	1,2	9
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2024-01-19 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	648,2	672,7	41,5	456,1	154,6	1973
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2024-01-19 Piątek	białko [g]	21,9	34,2	0,3	14,5	7,5	78
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2024-01-19 Piątek	tluszcz [g]	16,5	15,2	0,3	19,7	6,5	58
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2024-01-19 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,3	3,2	0	3,4	0,7	10
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2024-01-19 Piątek	węglowodany ogółem [g]	105,1	107,5	10	57,1	17,1	297
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2024-01-19 Piątek	cukry [g]	15	12,8	9,7	5,7	1,2	44
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2024-01-19 Piątek	sól [g]	3,1	0,7	0	2,6	1,2	8
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2024-01-20 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	684,3	695	105	407,6	94,9	1987
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2024-01-20 Sobota	białko [g]	24,2	33,3	1	20,8	0,5	80
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2024-01-20 Sobota	tluszcz [g]	14,1	28	0,3	12,5	6,8	62
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2024-01-20 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,8	2,3	0,1	1,7	6,2	12
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2024-01-20 Sobota	węglowodany ogółem [g]	117,6	82,7	25,3	54,8	7,9	288
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2024-01-20 Sobota	cukry [g]	24,2	16,9	20,7	4,3	0,6	67
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2024-01-20 Sobota	sól [g]	4,4	0,8	0	3,8	0	9

P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-21 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	694,7	621,1	153,3	359	204,5	2033
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-21 Niedziela	białko [g]	26,2	44,3	1,7	18,2	4,4	95
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-21 Niedziela	tłuszcz [g]	19,9	17,2	8,7	9,7	11,5	67
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-21 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,4	2,5	1,8	1,3	0,9	10
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-21 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	104,6	75	17,3	51,4	20,8	269
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-21 Niedziela	cukry [g]	14,2	8,1	9,7	3,6	1,6	37
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-21 Niedziela	sól [g]	3,2	0,4	0,2	3,4	0,6	8
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	477,1	569,2	130,9	297,5	139,3	1614
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	białko [g]	16	29,8	3,5	10,3	6	66
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	tłuszcz [g]	13,6	22,1	0,9	10,9	4,9	52
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,4	3,5	0,1	0,9	0,5	6
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	75,8	65,8	27,4	41,4	18,7	229
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	cukry [g]	15,5	8,1	6,2	3	2	35
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	sól [g]	2,8	1,3	0	1,8	1,3	7
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	516,5	587,1	89,2	294,4	195,6	1683
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	białko [g]	15,8	37,5	0,7	11,2	12,1	77
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	tłuszcz [g]	12,7	17,9	0,7	11,1	9,5	52
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,3	3,1	0	1,3	0,7	6
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	86,7	74,7	21,7	39,4	15,7	238
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	cukry [g]	19,7	8,5	17,4	3,9	1,1	51
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	sól [g]	2,5	0,5	0	1,9	0	5
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	wartość energetyczna [kcal]	533,7	460,1	46,5	317,8	133,8	1492
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	białko [g]	15,6	31	0,5	16	6,3	69
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	tłuszcz [g]	12,7	14,9	0,2	11,6	4,9	44

P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,3	2,2	0	1,4	0,5	5
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	węglowodany ogółem [g]	92	55,8	11,2	39	16,7	215
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	cukry [g]	24	14,2	10,3	2,8	1,1	52
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	sól [g]	2,9	0,7	0	2,7	1,2	8
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	549,3	539,8	22,3	310,7	135,8	1558
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	białko [g]	16,1	29	0,2	15,4	5,5	66
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	tłuszcz [g]	14,6	19,1	0	11,4	4,9	50
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,5	5,3	0	1,7	0,4	9
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	92	68,3	5,5	38,3	18,4	223
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	cukry [g]	27,4	15,7	4,5	2,8	2	52
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	sól [g]	2,6	1,9	0	1,9	1,2	8
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	519,6	591,6	41,5	323,3	154,6	1631
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	białko [g]	17,8	27,3	0,3	10,4	7,5	63
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	tłuszcz [g]	15,8	14,8	0,3	13,9	6,5	51
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,2	3,1	0	2,1	0,7	8
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	węglowodany ogółem [g]	78,6	94,4	10	40,7	17,1	241
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	cukry [g]	14,1	12,7	9,7	4	1,2	42
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	sól [g]	2,3	0,7	0	2	1,2	6
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	542,3	525,4	105	343,4	94,9	1611
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	białko [g]	17,8	23,8	1	18,7	0,5	62
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	tłuszcz [g]	13	20,2	0,3	12,1	6,8	52
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,5	1,6	0,1	1,7	6,2	11
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	węglowodany ogółem [g]	91	66,6	25,3	41,5	7,9	232
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	cukry [g]	23,2	16,1	20,7	3,9	0,6	65

P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	sól [g]	3,3	0,7	0	3,4	0	7
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	516,8	531,6	153,3	276,9	204,5	1683
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	białko [g]	17,7	35,3	1,7	13,1	4,4	72
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	tłuszcz [g]	15,8	14,7	8,7	8,8	11,5	60
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,2	2,2	1,8	1	0,9	8
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	77,9	67,4	17,3	38	20,8	221
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	cukry [g]	13,2	8	9,7	3	1,6	36
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	sól [g]	2,3	0,3	0,2	2,5	0,6	6
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-15 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	314,2	332,5	87,2	215,7	109,7	1059
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-15 Poniedziałek	białko [g]	11,2	18,9	2,3	7,4	4,6	44
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-15 Poniedziałek	tłuszcz [g]	8,6	12,2	0,6	7,8	2,8	32
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-15 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,9	1,8	0,1	0,6	0,3	4
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-15 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	49,9	38,2	18,2	30	17,1	153
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-15 Poniedziałek	cukry [g]	9,7	4,9	4,1	2,2	1,8	23
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-15 Poniedziałek	sól [g]	2	0,7	0	1,2	0,9	5
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-16 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	336,9	402,8	44,6	209,8	97,8	1092
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-16 Wtorek	białko [g]	8,7	23,5	0,3	8,3	6	47
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-16 Wtorek	tłuszcz [g]	7,6	11,5	0,3	8	4,7	32
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-16 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,7	1,9	0	1	0,3	4

P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-16 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	59,6	55,6	10,8	27,4	7,8	161
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-16 Wtorek	cukry [g]	14,9	5,8	8,7	2,4	0,5	32
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-16 Wtorek	sól [g]	1,4	0,3	0	1,2	0	3
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-17 Środa	wartość energetyczna [kcal]	311,7	353	46,5	233,2	107,6	1052
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-17 Środa	białko [g]	9,2	24,4	0,5	10,2	5,4	50
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-17 Środa	tluszcz [g]	7,3	13,1	0,2	9,6	2,9	33
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-17 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,7	1,8	0	1	0,3	4
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-17 Środa	węglowodany ogółem [g]	53,6	36,9	11,2	27,9	15,4	145
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-17 Środa	cukry [g]	12,7	8,1	10,3	1,7	1	34
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-17 Środa	sól [g]	1,7	0,4	0	1,8	1	5
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-18 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	336,8	335,5	22,3	233	109,7	1037
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-18 Czwartek	białko [g]	8,8	18,3	0,2	12,9	4,6	45
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-18 Czwartek	tluszcz [g]	8,2	11,9	0	8,4	2,8	31
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-18 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,8	3,5	0	1,4	0,3	6
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-18 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	58,8	41,6	5,5	27,7	17,1	151
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-18 Czwartek	cukry [g]	19,6	8,9	4,5	2,3	1,8	37
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-18 Czwartek	sól [g]	1,4	1	0	1,3	0,9	5

P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-19 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	350,5	340,7	41,5	241	111,3	1085
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-19 Piątek	białko [g]	13	16,6	0,3	7,6	4,9	42
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-19 Piątek	tłuszcz [g]	11	7,6	0,3	10,9	3,4	33
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-19 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,7	1,6	0	1,8	0,4	6
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-19 Piątek	węglowodany ogółem [g]	51	55,2	10	29,2	15,6	161
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-19 Piątek	cukry [g]	8,7	7,3	9,7	3	1	30
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-19 Piątek	sól [g]	1,6	0,3	0	1,4	0,8	4
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-20 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	322,7	323,3	52,5	241	94,9	1034
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-20 Sobota	białko [g]	11,4	15,5	0,5	13,6	0,5	42
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-20 Sobota	tłuszcz [g]	7,7	12,8	0,1	8,6	6,8	36
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-20 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,9	1	0	1,2	6,2	9
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-20 Sobota	węglowodany ogółem [g]	53,2	38,8	12,6	28,2	7,9	141
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-20 Sobota	cukry [g]	12,3	9,1	10,3	2,3	0,6	35
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-20 Sobota	sól [g]	2,1	0,4	0	2,2	0	5
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-21 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	349,3	308	76,6	192,7	148,4	1075
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-21 Niedziela	białko [g]	12,9	21,5	0,8	10,1	3,4	49

P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-21 Niedziela	tluszcz [g]	11	9,1	4,3	5,7	7	37
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-21 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,8	1,3	0,9	0,7	0,5	5
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-21 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	50,6	36,6	8,6	26,1	17,7	140
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-21 Niedziela	cukry [g]	8,3	5,3	4,8	1,8	1,1	21
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną) i dzieci 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż DOBRY POSIŁEK	2024-01-21 Niedziela	sól [g]	1,6	0,2	0,1	1,9	0,5	4
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	796	635,5	105	471,5	102,2	2110
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	białko [g]	33,6	43,7	1	17,2	3,9	99
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	tluszcz [g]	22,4	17,2	0,3	12,7	2,4	55
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,4	2,5	0,1	2,5	0,7	11
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	116,9	82,2	25,3	72,2	16,3	313
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	cukry [g]	17,2	15,5	20,7	3	0,9	57
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	sól [g]	2,7	0,8	0	1,8	0,6	6
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	634,7	661,4	89,2	503,3	95,3	1984
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	białko [g]	26	37,5	0,7	18,6	5,9	89
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	tluszcz [g]	11,6	20,6	0,7	13	4	50
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,6	3,1	0	3,4	2,4	14
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	107,4	86	21,7	78,7	8,7	303
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	cukry [g]	21,1	12,9	17,4	4	8,7	64
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	sól [g]	2,9	0,5	0	1,9	0,2	6
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	wartość energetyczna [kcal]	778,4	624,7	61,5	482,8	115,7	2063
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	białko [g]	33,5	44,4	0,9	16,8	4,7	100
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	tluszcz [g]	13,9	21,4	0,3	11,4	3,6	51

P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-17 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,1	7,2	0	2,6	1	16
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-17 Środa	węglowodany ogółem [g]	130,9	69,5	14,3	78,4	16,1	309
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-17 Środa	cukry [g]	14,9	15,4	14,1	4,7	0,9	50
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-17 Środa	sól [g]	3,1	1	0	1,8	0,6	7
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	713,5	641,4	41,5	543,8	118,8	2059
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	białko [g]	27,2	40,7	0,3	26,3	7,9	102
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	tłuszcz [g]	13,6	15,1	0,3	14,4	2,3	46
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,8	7,6	0	4	0,7	17
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	122,7	90,8	10	77,9	16,7	318
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	cukry [g]	23,7	20,1	9,7	3,5	1,7	59
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	sól [g]	3	0,9	0	1,9	0,4	6
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-19 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	674,8	693,5	46,5	467	118,8	2001
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-19 Piątek	białko [g]	34,7	38,3	0,5	15,5	7,9	97
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-19 Piątek	tłuszcz [g]	14,3	25,2	0,2	11	2,3	53
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-19 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,4	5	0	2,3	0,7	13
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-19 Piątek	węglowodany ogółem [g]	102,7	84,6	11,2	76,7	16,7	292
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-19 Piątek	cukry [g]	16	16,7	10,3	2,6	1,7	47
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-19 Piątek	sól [g]	2,4	0,9	0	1,5	0,4	5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-20 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	702,1	707,2	105	462,1	95,3	2072
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-20 Sobota	białko [g]	28,6	46,8	1	20	5,9	102
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-20 Sobota	tłuszcz [g]	13,9	22,1	0,3	7,8	4	48
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-20 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,1	8,4	0,1	2,3	2,4	18
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-20 Sobota	węglowodany ogółem [g]	116,8	85,4	25,3	78	8,7	314
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-20 Sobota	cukry [g]	14,1	20,9	20,7	3,2	8,7	68

P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-20 Sobota	sól [g]	3,4	0,8	0	2,4	0,2	7
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-21 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	728,5	579,3	170,5	472,4	95,3	2046
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-21 Niedziela	białko [g]	32,1	49,7	4	18,6	5,9	110
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-21 Niedziela	tluszcz [g]	16,8	12	3,1	9,8	4	46
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-21 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	2,5	0,5	2,8	2,4	14
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-21 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	114,1	72,4	31,9	77,5	8,7	305
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-21 Niedziela	cukry [g]	14,5	11,5	16,2	2,3	8,7	53
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-21 Niedziela	sól [g]	3,4	0,5	0,2	3	0,2	7
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-15 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	609,2	526,4	105	329,1	102,2	1672
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-15 Poniedziałek	białko [g]	25,6	32,1	1	12,7	3,9	75
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-15 Poniedziałek	tluszcz [g]	17,1	16,3	0,3	12	2,4	48
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-15 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,9	2,2	0,1	2,4	0,7	10
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-15 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	90,1	68,2	25,3	42,9	16,3	243
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-15 Poniedziałek	cukry [g]	15,4	14	20,7	2,7	0,9	54
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-15 Poniedziałek	sól [g]	2,1	0,7	0	1,1	0,6	5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-16 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	502,6	518	89,2	313,4	95,3	1519
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-16 Wtorek	białko [g]	19,9	26,2	0,7	12,5	5,9	65
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-16 Wtorek	tluszcz [g]	10,6	12,7	0,7	12	4	40
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-16 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,3	2,2	0	3,2	2,4	12
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-16 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	82,9	78	21,7	39,6	8,7	231
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-16 Wtorek	cukry [g]	20,8	8,8	17,4	3,7	8,7	59
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-16 Wtorek	sól [g]	2	0,3	0	1	0,2	4
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-17 Środa	wartość energetyczna [kcal]	612,6	573,5	61,5	292,8	115,7	1656

P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-17 Środa	białko [g]	26,8	35,5	0,9	10,6	4,7	79
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-17 Środa	tluszcz [g]	11,7	19,6	0,3	10,4	3,6	46
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-17 Środa	kwasy tluszczowe nasycone [g]	4,5	6,8	0	2,4	1	15
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-17 Środa	weglowodany ogolem [g]	101,3	69,5	14,3	39,3	16,1	241
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-17 Środa	cukry [g]	14,6	15,4	14,1	4,3	0,9	49
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-17 Środa	sól [g]	2,1	0,9	0	0,9	0,6	5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	580,6	580,1	41,5	288,4	118,8	1609
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	białko [g]	21,5	32,5	0,3	13,1	7,9	75
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	tluszcz [g]	12,6	14,2	0,3	9,8	2,3	39
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	4,5	7,4	0	2,8	0,7	15
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	weglowodany ogolem [g]	97,2	85,6	10	37,4	16,7	247
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	cukry [g]	23,4	20	9,7	2,4	1,7	57
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-18 Czwartek	sól [g]	2	0,8	0	0,9	0,4	4
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-19 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	538,5	557	46,5	353,9	118,8	1615
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-19 Piątek	białko [g]	27,3	25,9	0,5	11,2	7,9	73
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-19 Piątek	tluszcz [g]	13,6	16,6	0,2	8,9	2,3	42
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-19 Piątek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	5,3	3,1	0	2	0,7	11
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-19 Piątek	weglowodany ogolem [g]	77,7	81,9	11,2	57,4	16,7	245
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-19 Piątek	cukry [g]	15,3	16,2	10,3	2,2	1,7	46
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-19 Piątek	sól [g]	1,8	0,7	0	1,2	0,4	4
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-20 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	583,4	647,5	105	261,5	95,3	1693
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-20 Sobota	białko [g]	24,8	38,5	1	12,6	5,9	83
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-20 Sobota	tluszcz [g]	13,3	19,3	0,3	6,6	4	44
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaz dobry posilek	2024-01-20 Sobota	kwasy tluszczowe nasycone [g]	5	8,1	0,1	2	2,4	18

P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	węglowodany ogółem [g]	92,4	85	25,3	38,1	8,7	250
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	cukry [g]	13,9	20,7	20,7	2,8	8,7	67
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	sól [g]	2,8	0,7	0	1,2	0,2	5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	595,6	535,3	170,5	282,4	95,3	1679
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	białko [g]	26,5	40	4	12,5	5,9	89
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	tłuszcz [g]	15,8	11,4	3,1	8,8	4	43
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,6	2,4	0,5	2,6	2,4	14
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	88,7	72,4	31,9	38,4	8,7	240
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	cukry [g]	14,2	11,5	16,2	2	8,7	53
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	sól [g]	2,4	0,4	0,2	2,1	0,2	5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.ż. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	341,8	336,4	52,5	224,1	66,6	1021
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.ż. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	białko [g]	13,6	21,5	0,5	7,5	2,8	46
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.ż. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	tłuszcz [g]	12,9	8,7	0,1	8,8	2,2	33
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.ż. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,3	1,3	0	2	0,6	7
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.ż. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	44	46,1	12,6	28,8	8,9	140
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.ż. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	cukry [g]	9,2	9	10,3	1,4	0,8	31
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.ż. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-15 Poniedziałek	sól [g]	0,9	0,4	0	0,7	0,5	3
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.ż. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	282,5	330,7	44,6	334,9	31,7	1024
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.ż. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	białko [g]	10,7	18,7	0,3	11,2	1,9	43

P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	tluszcz [g]	7,9	10,3	0,3	9,4	1,3	29
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,9	1,5	0	2,6	0,8	8
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	42,9	43	10,8	51,6	2,9	151
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	cukry [g]	13,6	6,4	8,7	2,1	2,9	34
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-16 Wtorek	sól [g]	1,2	0,2	0	1,3	0	3
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	wartość energetyczna [kcal]	313,5	379,9	61,5	206	80,1	1041
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	białko [g]	15,9	27,7	0,9	6,5	3,5	55
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	tluszcz [g]	8,9	12,8	0,3	8	3,4	33
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,2	4,6	0	2	1	11
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	węglowodany ogółem [g]	43,2	41,2	14,3	27	8,7	134
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	cukry [g]	7,8	8,8	14,1	2,2	0,9	34
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-17 Środa	sól [g]	1,2	0,6	0	0,6	0,5	3
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	322,1	341,8	41,5	236,5	83,2	1025
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	białko [g]	11,1	20,5	0,3	11,3	6,7	50
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	tluszcz [g]	8,7	7,7	0,3	9,5	2,1	28
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3	3,8	0	2,7	0,6	10
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	51	50,5	10	26,7	9,4	148

P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	cukry [g]	16,5	11,1	9,7	1,6	1,6	41
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-18 Czwartek	sól [g]	1,3	0,5	0	0,7	0,2	3
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	314	353,5	46,5	218,8	83,2	1016
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	białko [g]	17,1	19,2	0,5	6,5	6,7	50
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	tłuszcz [g]	10,9	12,6	0,2	7,8	2,1	34
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,9	2,5	0	1,9	0,6	9
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	węglowodany ogółem [g]	37,5	43,8	11,2	30,7	9,4	133
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	cukry [g]	7,9	9,2	10,3	1,2	1,6	30
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-19 Piątek	sól [g]	1	0,4	0	0,6	0,2	2
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	297,7	354,4	52,5	256,3	31,7	993
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	białko [g]	11,9	22,7	0,5	12,3	1,9	49
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	tłuszcz [g]	9	10,8	0,1	6,5	1,3	28
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,2	4,1	0	1,9	0,8	10
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	węglowodany ogółem [g]	43,1	44,1	12,6	37	2,9	140
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	cukry [g]	7	11,3	10,3	2	2,9	34
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.z. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-20 Sobota	sól [g]	1,5	0,4	0	1,2	0	3

P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.ż. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	351,2	328,4	170,5	208,5	31,7	1090
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.ż. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	białko [g]	17,8	30,1	4	8,1	1,9	62
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.ż. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	tłuszcz [g]	12,2	7	3,1	7,7	1,3	31
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.ż. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,2	1,4	0,5	2,2	0,8	9
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.ż. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	43,5	38,4	31,9	26,7	2,9	143
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.ż. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	cukry [g]	7,5	7	16,2	1,1	2,9	35
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m.ż. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i 24-36 m.ż.) 15-21.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-21 Niedziela	sól [g]	2,1	0,3	0,2	1,3	0	4

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.