

Wartosci Odzywcze wybranych planow zywniowych 18-24.12.2023 ROK

Plan	Dzień	Wartość odżywcza	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	SUMA
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	709,8	626,2	162,2	378,6	137,4	2014,2
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	białko [g]	34,3	41,8	5,7	13,7	6,8	102,3
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	tłuszcz [g]	16	22,1	3,5	13,7	5,1	60,4
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,8	7,2	1,5	3,4	1,4	20,3
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	109,6	70,1	27,7	50,5	16,1	274
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	cukry [g]	14,7	17	13,4	6	2,1	53,2
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	sól [g]	7,5	1,1	0,1	1,4	1	11,1
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	659,7	682,6	66,9	469,6	133,6	2012,4
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	białko [g]	29,9	33	0,5	20,5	14,8	98,7
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	tłuszcz [g]	16,8	14,3	0,5	12	6,7	50,3
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6	3	0	3,4	4	16,4
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	98,2	110,2	16,3	70,6	3,3	298,6
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	cukry [g]	16,9	15,4	13	4,8	3,3	53,4
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	sól [g]	3,1	1,3	0	2,1	1	7,5
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	wartość energetyczna [kcal]	717,8	768,1	91,6	349,2	119,8	2046,5
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	białko [g]	25,6	43	3,5	16,2	6,6	94,9
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	tłuszcz [g]	15	37,3	2,2	8,9	3,9	67,3
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5	13,4	1,2	2,2	1,8	23,6
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	węglowodany ogółem [g]	122,4	68,7	14,8	52	14,6	272,5
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	cukry [g]	26,4	9,6	12,8	4,2	1,2	54,2

1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	sól [g]	3	0,6	0,1	1,9	2,6	8,2
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	764,7	729,8	22,3	398,6	97,2	2012,6
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	białko [g]	37	32,6	0,2	12,2	4,5	86,5
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	tłuszcz [g]	21	31,4	0	12,5	2,5	67,4
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,8	7,9	0	2,5	0,7	18,9
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	109	83	5,5	60,3	13,9	271,7
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	cukry [g]	17	19,6	4,5	5,4	0,7	47,2
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	sól [g]	3,6	2,1	0	1,5	0,7	7,9
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	678,1	691,4	111,3	428,3	111,8	2020,9
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	białko [g]	29,5	31,2	5,2	13,3	7,6	86,8
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	tłuszcz [g]	15,1	16,1	3,2	15,6	2,2	52,2
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,5	3,1	2	2,6	0,7	14,9
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	węglowodany ogółem [g]	107,4	109,1	15,5	59,5	15,3	306,8
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	cukry [g]	25,7	13,1	13,6	5,3	2	59,7
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	sól [g]	6,8	1,7	0,1	1,4	0,4	10,4
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	661,9	849,3	67,3	349,7	149,8	2078
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	białko [g]	29,1	38,9	0,7	15,3	10,8	94,8
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	tłuszcz [g]	12,2	37,8	0,2	10,2	9,4	69,8
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,2	12,8	0	3	6,4	26,4
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	węglowodany ogółem [g]	111,3	92,5	16,8	49,4	5,4	275,4
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	cukry [g]	15,6	20,8	11,5	3,5	5,4	56,8

1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	sól [g]	3	1,8	0	2,8	0,1	7,7
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	661,1	589,8	151,7	455,7	133,6	1991,9
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	białko [g]	30,2	25,7	2,8	19,1	14,8	92,6
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	tłuszcz [g]	23,4	20,6	8	13,8	6,7	72,5
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,1	2,6	4,9	2,9	4	22,5
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	84,7	79,4	17,1	64,1	3,3	248,6
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	cukry [g]	13,7	12,2	8,5	7	3,3	44,7
1. Dieta podstawowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	sól [g]	2	1,7	0	1,8	1	6,5
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	689	488,4	162,2	521,1	139,1	1999,8
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	białko [g]	29,6	33,6	5,7	18,4	6,8	94,1
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	tłuszcz [g]	11,9	16,6	3,5	14,4	5,1	51,5
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,1	2,2	1,5	3,5	1,4	12,7
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	117,1	56,4	27,7	79,9	16,4	297,5
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	cukry [g]	14,8	13,2	13,4	5,8	1	48,2
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	sól [g]	2,8	0,7	0,1	1,8	0,9	6,3
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	680,8	628,8	41,5	500,2	133,6	1984,9
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	białko [g]	30,6	30,6	0,3	21,6	14,8	97,9
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	tłuszcz [g]	16,8	14,6	0,3	12	6,7	50,4
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6	2,1	0	3,3	4	15,4
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	102,7	99,5	10	77	3,3	292,5
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	cukry [g]	15,7	15,7	9,7	3	3,3	47,4

12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	sól [g]	3	0,8	0	1,9	1	6,7
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	wartość energetyczna [kcal]	723,7	654,8	61,5	476,1	118,8	2034,9
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	białko [g]	26,1	47,5	0,9	19,7	7,9	102,1
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	tłuszcz [g]	14,8	23,7	0,3	16,5	2,3	57,6
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,9	7,5	0	2,9	0,7	16
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	węglowodany ogółem [g]	122,7	66,2	14,3	62,4	16,7	282,3
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	cukry [g]	21,7	14,7	14,1	3,6	1,7	55,8
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	sól [g]	2,3	0,8	0	1,7	0,4	5,2
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	788,7	576,1	107,3	416,7	105	1993,8
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	białko [g]	37,7	34,3	4,4	13,1	4,9	94,4
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	tłuszcz [g]	21,1	13,5	2,8	12,4	2,5	52,3
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,8	2,3	1,6	2,5	0,7	14,9
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	114,1	82,7	16,4	63,9	15,6	292,7
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	cukry [g]	16,4	18	14,4	3,7	0,9	53,4
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	sól [g]	3,5	0,6	0,1	1,4	0,7	6,3
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	654,7	632,4	100,7	508,8	118,8	2015,4
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	białko [g]	26,8	26,6	6	17,5	7,9	84,8
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	tłuszcz [g]	11,8	23,2	2,7	12,7	2,3	52,7
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,1	4,4	1,7	2,4	0,7	13,3
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	węglowodany ogółem [g]	111,3	82	13	81,5	16,7	304,5
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	cukry [g]	24,9	16,5	12,2	2,9	1,7	58,2

12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	sól [g]	2,2	0,7	0,2	1,5	0,4	5
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	689	711,3	46,5	487,9	95,3	2030
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	białko [g]	29,6	46,3	0,5	20,1	5,9	102,4
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	tłuszcz [g]	11,9	21,7	0,2	10,8	4	48,6
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,1	6,4	0	3,1	2,4	16
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	węglowodany ogółem [g]	117,1	88,3	11,2	77,7	8,7	303
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	cukry [g]	14,8	25,3	10,3	2,4	8,7	61,5
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	sól [g]	2,8	1	0	3,2	0,2	7,2
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	728,2	451,4	143,5	525,5	133,6	1982,2
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	białko [g]	28,8	25,1	4,8	21,3	14,8	94,8
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	tłuszcz [g]	18,5	3	3	14,1	6,7	45,3
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,5	0,7	1,4	2,9	4	14,5
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	114,2	84	24,6	78,6	3,3	304,7
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	cukry [g]	15,7	18,6	11,4	4,9	3,3	53,9
12. Dieta lekkostrawna (o zmienionej konsystencji na papkowatą) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	sól [g]	2,3	0,8	0,1	1,8	1	6
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	689	488,4	162,2	521,1	139,1	1999,8
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	białko [g]	29,6	33,6	5,7	18,4	6,8	94,1
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	tłuszcz [g]	11,9	16,6	3,5	14,4	5,1	51,5
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,1	2,2	1,5	3,5	1,4	12,7
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	117,1	56,4	27,7	79,9	16,4	297,5
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	cukry [g]	14,8	13,2	13,4	5,8	1	48,2

2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	sól [g]	2,8	0,7	0,1	1,8	0,9	6,3
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	680,8	628,8	41,5	500,2	133,6	1984,9
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	białko [g]	30,6	30,6	0,3	21,6	14,8	97,9
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	tłuszcz [g]	16,8	14,6	0,3	12	6,7	50,4
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6	2,1	0	3,3	4	15,4
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	102,7	99,5	10	77	3,3	292,5
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	cukry [g]	15,7	15,7	9,7	3	3,3	47,4
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	sól [g]	3	0,8	0	1,9	1	6,7
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	wartość energetyczna [kcal]	723,7	654,8	61,5	476,1	118,8	2034,9
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	białko [g]	26,1	47,5	0,9	19,7	7,9	102,1
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	tłuszcz [g]	14,8	23,7	0,3	16,5	2,3	57,6
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,9	7,5	0	2,9	0,7	16
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	węglowodany ogółem [g]	122,7	66,2	14,3	62,4	16,7	282,3
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	cukry [g]	21,7	14,7	14,1	3,6	1,7	55,8
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	sól [g]	2,3	0,8	0	1,7	0,4	5,2
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	788,7	576,1	107,3	416,7	105	1993,8
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	białko [g]	37,7	34,3	4,4	13,1	4,9	94,4
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	tłuszcz [g]	21,1	13,5	2,8	12,4	2,5	52,3
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,8	2,3	1,6	2,5	0,7	14,9
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	114,1	82,7	16,4	63,9	15,6	292,7
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	cukry [g]	16,4	18	14,4	3,7	0,9	53,4

2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	sól [g]	3,5	0,6	0,1	1,4	0,7	6,3
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	654,7	632,4	100,7	508,8	118,8	2015,4
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	białko [g]	26,8	26,6	6	17,5	7,9	84,8
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	tłuszcz [g]	11,8	23,2	2,7	12,7	2,3	52,7
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,1	4,4	1,7	2,4	0,7	13,3
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	węglowodany ogółem [g]	111,3	82	13	81,5	16,7	304,5
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	cukry [g]	24,9	16,5	12,2	2,9	1,7	58,2
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	sól [g]	2,2	0,7	0,2	1,5	0,4	5
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	689	711,3	46,5	487,9	95,3	2030
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	białko [g]	29,6	46,3	0,5	20,1	5,9	102,4
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	tłuszcz [g]	11,9	21,7	0,2	10,8	4	48,6
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,1	6,4	0	3,1	2,4	16
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	węglowodany ogółem [g]	117,1	88,3	11,2	77,7	8,7	303
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	cukry [g]	14,8	25,3	10,3	2,4	8,7	61,5
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	sól [g]	2,8	1	0	3,2	0,2	7,2
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	728,2	451,4	143,5	525,5	133,6	1982,2
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	białko [g]	28,8	25,1	4,8	21,3	14,8	94,8
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	tłuszcz [g]	18,5	3	3	14,1	6,7	45,3
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,5	0,7	1,4	2,9	4	14,5
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	114,2	84	24,6	78,6	3,3	304,7
2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	cukry [g]	15,7	18,6	11,4	4,9	3,3	53,9

2. Dieta lekkostrawna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	sól [g]	2,3	0,8	0,1	1,8	1	6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	689	488,4	162,2	521,1	139,1	1999,8
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	białko [g]	29,6	33,6	5,7	18,4	6,8	94,1
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	tłuszcz [g]	11,9	16,6	3,5	14,4	5,1	51,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,1	2,2	1,5	3,5	1,4	12,7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	117,1	56,4	27,7	79,9	16,4	297,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	cukry [g]	14,8	13,2	13,4	5,8	1	48,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	sól [g]	2,8	0,7	0,1	1,8	0,9	6,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	680,8	628,8	41,5	500,2	133,6	1984,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	białko [g]	30,6	30,6	0,3	21,6	14,8	97,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	tłuszcz [g]	16,8	14,6	0,3	12	6,7	50,4
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6	2,1	0	3,3	4	15,4
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	102,7	99,5	10	77	3,3	292,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	cukry [g]	15,7	15,7	9,7	3	3,3	47,4
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	sól [g]	3	0,8	0	1,9	1	6,7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	wartość energetyczna [kcal]	723,7	654,8	61,5	476,1	118,8	2034,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	białko [g]	26,1	47,5	0,9	19,7	7,9	102,1
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	tłuszcz [g]	14,8	23,7	0,3	16,5	2,3	57,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,9	7,5	0	2,9	0,7	16
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	węglowodany ogółem [g]	122,7	66,2	14,3	62,4	16,7	282,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	cukry [g]	21,7	14,7	14,1	3,6	1,7	55,8

3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	sól [g]	2,3	0,8	0	1,7	0,4	5,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	788,7	576,1	107,3	416,7	105	1993,8
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	białko [g]	37,7	34,3	4,4	13,1	4,9	94,4
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	tłuszcz [g]	21,1	13,5	2,8	12,4	2,5	52,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,8	2,3	1,6	2,5	0,7	14,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	114,1	82,7	16,4	63,9	15,6	292,7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	cukry [g]	16,4	18	14,4	3,7	0,9	53,4
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	sól [g]	3,5	0,6	0,1	1,4	0,7	6,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	654,7	632,4	100,7	508,8	118,8	2015,4
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	białko [g]	26,8	26,6	6	17,5	7,9	84,8
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	tłuszcz [g]	11,8	23,2	2,7	12,7	2,3	52,7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,1	4,4	1,7	2,4	0,7	13,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	węglowodany ogółem [g]	111,3	82	13	81,5	16,7	304,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	cukry [g]	24,9	16,5	12,2	2,9	1,7	58,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	sól [g]	2,2	0,7	0,2	1,5	0,4	5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	689	711,3	46,5	487,9	95,3	2030
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	białko [g]	29,6	46,3	0,5	20,1	5,9	102,4
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	tłuszcz [g]	11,9	21,7	0,2	10,8	4	48,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,1	6,4	0	3,1	2,4	16
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	węglowodany ogółem [g]	117,1	88,3	11,2	77,7	8,7	303
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	cukry [g]	14,8	25,3	10,3	2,4	8,7	61,5

3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	sól [g]	2,8	1	0	3,2	0,2	7,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	728,2	451,4	143,5	525,5	133,6	1982,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	białko [g]	28,8	25,1	4,8	21,3	14,8	94,8
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	tłuszcz [g]	18,5	3	3	14,1	6,7	45,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,5	0,7	1,4	2,9	4	14,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	114,2	84	24,6	78,6	3,3	304,7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	cukry [g]	15,7	18,6	11,4	4,9	3,3	53,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	sól [g]	2,3	0,8	0,1	1,8	1	6
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	689	488,4	162,2	521,1	139,1	1999,8
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	białko [g]	29,6	33,6	5,7	18,4	6,8	94,1
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	tłuszcz [g]	11,9	16,6	3,5	14,4	5,1	51,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,1	2,2	1,5	3,5	1,4	12,7
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	117,1	56,4	27,7	79,9	16,4	297,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	cukry [g]	14,8	13,2	13,4	5,8	1	48,2
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	sól [g]	2,8	0,7	0,1	1,8	0,9	6,3
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	680,8	628,8	41,5	500,2	133,6	1984,9
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	białko [g]	30,6	30,6	0,3	21,6	14,8	97,9

4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	tłuszcz [g]	16,8	14,6	0,3	12	6,7	50,4
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6	2,1	0	3,3	4	15,4
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	102,7	99,5	10	77	3,3	292,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	cukry [g]	15,7	15,7	9,7	3	3,3	47,4
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	sól [g]	3	0,8	0	1,9	1	6,7
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	wartość energetyczna [kcal]	723,7	654,8	61,5	476,1	118,8	2034,9
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	białko [g]	26,1	47,5	0,9	19,7	7,9	102,1
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	tłuszcz [g]	14,8	23,7	0,3	16,5	2,3	57,6
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,9	7,5	0	2,9	0,7	16
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	węglowodany ogółem [g]	122,7	66,2	14,3	62,4	16,7	282,3
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	cukry [g]	21,7	14,7	14,1	3,6	1,7	55,8
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	sól [g]	2,3	0,8	0	1,7	0,4	5,2
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	788,7	576,1	107,3	416,7	105	1993,8
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	białko [g]	37,7	34,3	4,4	13,1	4,9	94,4
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	tłuszcz [g]	21,1	13,5	2,8	12,4	2,5	52,3

4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,8	2,3	1,6	2,5	0,7	14,9
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	114,1	82,7	16,4	63,9	15,6	292,7
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	cukry [g]	16,4	18	14,4	3,7	0,9	53,4
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	sól [g]	3,5	0,6	0,1	1,4	0,7	6,3
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	654,7	632,4	100,7	508,8	118,8	2015,4
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	białko [g]	26,8	26,6	6	17,5	7,9	84,8
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	tłuszcz [g]	11,8	23,2	2,7	12,7	2,3	52,7
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,1	4,4	1,7	2,4	0,7	13,3
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	węglowodany ogółem [g]	111,3	82	13	81,5	16,7	304,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	cukry [g]	24,9	16,5	12,2	2,9	1,7	58,2
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	sól [g]	2,2	0,7	0,2	1,5	0,4	5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	689	711,3	46,5	487,9	95,3	2030
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	białko [g]	29,6	46,3	0,5	20,1	5,9	102,4
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	tłuszcz [g]	11,9	21,7	0,2	10,8	4	48,6
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,1	6,4	0	3,1	2,4	16

4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	węglowodany ogółem [g]	117,1	88,3	11,2	77,7	8,7	303
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	cukry [g]	14,8	25,3	10,3	2,4	8,7	61,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	sól [g]	2,8	1	0	3,2	0,2	7,2
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	728,2	451,4	143,5	525,5	133,6	1982,2
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	białko [g]	28,8	25,1	4,8	21,3	14,8	94,8
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	tłuszcz [g]	18,5	3	3	14,1	6,7	45,3
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,5	0,7	1,4	2,9	4	14,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	114,2	84	24,6	78,6	3,3	304,7
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	cukry [g]	15,7	18,6	11,4	4,9	3,3	53,9
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	sól [g]	2,3	0,8	0,1	1,8	1	6
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	678	604,3	162,2	405,1	134,8	1984,4
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	białko [g]	32,2	47,2	5,7	19,8	6,9	111,8
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	tłuszcz [g]	13,5	20,6	3,5	15,8	5,3	58,7
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,3	3,1	1,5	3,2	1,4	13,5
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	113,3	63,1	27,7	49,2	15,8	269,1
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	cukry [g]	15	9,6	13,4	4,3	1,7	44
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	sól [g]	2,8	1	0,1	1,4	0,9	6,2

5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	694	660,8	136	403,4	133,6	2027,8
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	białko [g]	32,1	31,8	6,9	19,3	14,8	104,9
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	tłuszcz [g]	15,2	14,5	4,5	12,4	6,7	53,3
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,5	3	2,3	3,3	4	17,1
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	113,3	106,5	17,2	58	3,3	298,3
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	cukry [g]	16,3	14,2	7,9	3,8	3,3	45,5
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	sól [g]	2,7	1,3	0,2	1,5	1	6,7
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	wartość energetyczna [kcal]	705,8	639,9	91,6	448,6	106,2	1992,1
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	białko [g]	33,9	42,2	3,5	20,5	4,5	104,6
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	tłuszcz [g]	16,1	23	2,2	10,3	3,8	55,4
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,1	3,8	1,2	2,4	1	13,5
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	węglowodany ogółem [g]	112,7	70,7	14,8	73,8	14,4	286,4
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	cukry [g]	13,8	7,9	12,8	3,5	0,9	38,9
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	sól [g]	3,1	0,5	0,1	2,2	0,6	6,5
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	806,4	547,7	85,9	460,6	94,5	1995,1
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	białko [g]	41,1	31,6	4,2	15,2	4,6	96,7
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	tłuszcz [g]	23,9	12,5	2,7	13,6	2,7	55,4
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,3	2,2	1,6	2,6	0,7	15,4
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	112,9	80,1	11,3	74,3	13,7	292,3
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	cukry [g]	16,5	12,1	10,4	5,6	0,3	44,9
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	sól [g]	3,8	1,2	0,1	1,7	0,7	7,5

5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	740,6	626,2	107,7	425,9	109,2	2009,6
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	białko [g]	37,4	28,8	3,1	14,1	7,7	91,1
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	tłuszcz [g]	19	15,7	2,7	16,2	2,4	56
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,1	3	0,3	2,6	0,7	13,7
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	węglowodany ogółem [g]	111,4	96,2	18,9	59,9	15	301,4
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	cukry [g]	15	12,5	1,6	4,7	1,6	35,4
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	sól [g]	7,3	1,7	0	1,2	0,3	10,5
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	672,4	802,8	151,2	349,2	95,3	2070,9
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	białko [g]	30,4	48	5	16	5,9	105,3
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	tłuszcz [g]	13,2	21,1	3,1	10,8	4	52,2
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,2	3,5	0,9	3	2,4	14
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	węglowodany ogółem [g]	114,6	108	27	50,2	8,7	308,5
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	cukry [g]	15	22	5,1	3,4	8,7	54,2
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	sól [g]	2,8	2,1	0	2,6	0,2	7,7
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	714,3	530,1	141,5	482,3	133,6	2001,8
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	białko [g]	29,4	31,9	4,5	20,9	14,8	101,5
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	tłuszcz [g]	19,3	9,7	2,9	14,8	6,7	53,4
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,4	1,3	1,3	2,9	4	14,9
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	112,6	82,5	24,5	71	3,3	293,9
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	cukry [g]	15,2	9,3	11,5	5,1	3,3	44,4
5. Dieta bogatoresztkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	sól [g]	2,2	1,5	0,1	1,8	1	6,6

6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	678	604,3	162,2	405,1	134,8	1984,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	białko [g]	32,2	47,2	5,7	19,8	6,9	111,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	tłuszcz [g]	13,5	20,6	3,5	15,8	5,3	58,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,3	3,1	1,5	3,2	1,4	13,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	113,3	63,1	27,7	49,2	15,8	269,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	cukry [g]	15	9,6	13,4	4,3	1,7	44
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	sól [g]	2,8	1	0,1	1,4	0,9	6,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	694	660,8	136	403,4	133,6	2027,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	białko [g]	32,1	31,8	6,9	19,3	14,8	104,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	tłuszcz [g]	15,2	14,5	4,5	12,4	6,7	53,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,5	3	2,3	3,3	4	17,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	113,3	106,5	17,2	58	3,3	298,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	cukry [g]	16,3	14,2	7,9	3,8	3,3	45,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	sól [g]	2,7	1,3	0,2	1,5	1	6,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	wartość energetyczna [kcal]	705,8	639,9	91,6	448,6	106,2	1992,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	białko [g]	33,9	42,2	3,5	20,5	4,5	104,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	tłuszcz [g]	16,1	23	2,2	10,3	3,8	55,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,1	3,8	1,2	2,4	1	13,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	węglowodany ogółem [g]	112,7	70,7	14,8	73,8	14,4	286,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	cukry [g]	13,8	7,9	12,8	3,5	0,9	38,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	sól [g]	3,1	0,5	0,1	2,2	0,6	6,5

6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	806,4	547,7	85,9	460,6	94,5	1995,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	białko [g]	41,1	31,6	4,2	15,2	4,6	96,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	tłuszcz [g]	23,9	12,5	2,7	13,6	2,7	55,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,3	2,2	1,6	2,6	0,7	15,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	112,9	80,1	11,3	74,3	13,7	292,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	cukry [g]	16,5	12,1	10,4	5,6	0,3	44,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	sól [g]	3,8	1,2	0,1	1,7	0,7	7,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	740,6	626,2	107,7	425,9	109,2	2009,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	białko [g]	37,4	28,8	3,1	14,1	7,7	91,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	tłuszcz [g]	19	15,7	2,7	16,2	2,4	56
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,1	3	0,3	2,6	0,7	13,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	węglowodany ogółem [g]	111,4	96,2	18,9	59,9	15	301,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	cukry [g]	15	12,5	1,6	4,7	1,6	35,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	sól [g]	7,3	1,7	0	1,2	0,3	10,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	672,4	802,8	151,2	349,2	95,3	2070,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	białko [g]	30,4	48	5	16	5,9	105,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	tłuszcz [g]	13,2	21,1	3,1	10,8	4	52,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,2	3,5	0,9	3	2,4	14
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	węglowodany ogółem [g]	114,6	108	27	50,2	8,7	308,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	cukry [g]	15	22	5,1	3,4	8,7	54,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	sól [g]	2,8	2,1	0	2,6	0,2	7,7

6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	714,3	530,1	141,5	482,3	133,6	2001,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	białko [g]	29,4	31,9	4,5	20,9	14,8	101,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	tłuszcz [g]	19,3	9,7	2,9	14,8	6,7	53,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,4	1,3	1,3	2,9	4	14,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	112,6	82,5	24,5	71	3,3	293,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	cukry [g]	15,2	9,3	11,5	5,1	3,3	44,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	sól [g]	2,2	1,5	0,1	1,8	1	6,6
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	678	604,3	162,2	405,1	134,8	1984,4
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	białko [g]	32,2	47,2	5,7	19,8	6,9	111,8
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	tłuszcz [g]	13,5	20,6	3,5	15,8	5,3	58,7
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,3	3,1	1,5	3,2	1,4	13,5
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	113,3	63,1	27,7	49,2	15,8	269,1
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	cukry [g]	15	9,6	13,4	4,3	1,7	44
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	sól [g]	2,8	1	0,1	1,4	0,9	6,2
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	694	660,8	136	403,4	133,6	2027,8
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	białko [g]	32,1	31,8	6,9	19,3	14,8	104,9
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	tłuszcz [g]	15,2	14,5	4,5	12,4	6,7	53,3
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,5	3	2,3	3,3	4	17,1
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	113,3	106,5	17,2	58	3,3	298,3
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	cukry [g]	16,3	14,2	7,9	3,8	3,3	45,5
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	sól [g]	2,7	1,3	0,2	1,5	1	6,7

7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	wartość energetyczna [kcal]	705,8	639,9	91,6	448,6	106,2	1992,1
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	białko [g]	33,9	42,2	3,5	20,5	4,5	104,6
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	tłuszcz [g]	16,1	23	2,2	10,3	3,8	55,4
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,1	3,8	1,2	2,4	1	13,5
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	węglowodany ogółem [g]	112,7	70,7	14,8	73,8	14,4	286,4
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	cukry [g]	13,8	7,9	12,8	3,5	0,9	38,9
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	sól [g]	3,1	0,5	0,1	2,2	0,6	6,5
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	806,4	547,7	85,9	460,6	94,5	1995,1
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	białko [g]	41,1	31,6	4,2	15,2	4,6	96,7
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	tłuszcz [g]	23,9	12,5	2,7	13,6	2,7	55,4
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,3	2,2	1,6	2,6	0,7	15,4
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	112,9	80,1	11,3	74,3	13,7	292,3
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	cukry [g]	16,5	12,1	10,4	5,6	0,3	44,9
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	sól [g]	3,8	1,2	0,1	1,7	0,7	7,5
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	740,6	626,2	107,7	425,9	109,2	2009,6
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	białko [g]	37,4	28,8	3,1	14,1	7,7	91,1
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	tłuszcz [g]	19	15,7	2,7	16,2	2,4	56
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,1	3	0,3	2,6	0,7	13,7
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	węglowodany ogółem [g]	111,4	96,2	18,9	59,9	15	301,4
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	cukry [g]	15	12,5	1,6	4,7	1,6	35,4
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	sól [g]	7,3	1,7	0	1,2	0,3	10,5

7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	672,4	802,8	151,2	349,2	95,3	2070,9
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	białko [g]	30,4	48	5	16	5,9	105,3
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	tłuszcz [g]	13,2	21,1	3,1	10,8	4	52,2
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,2	3,5	0,9	3	2,4	14
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	węglowodany ogółem [g]	114,6	108	27	50,2	8,7	308,5
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	cukry [g]	15	22	5,1	3,4	8,7	54,2
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	sól [g]	2,8	2,1	0	2,6	0,2	7,7
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	714,3	530,1	141,5	482,3	133,6	2001,8
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	białko [g]	29,4	31,9	4,5	20,9	14,8	101,5
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	tłuszcz [g]	19,3	9,7	2,9	14,8	6,7	53,4
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,4	1,3	1,3	2,9	4	14,9
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	112,6	82,5	24,5	71	3,3	293,9
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	cukry [g]	15,2	9,3	11,5	5,1	3,3	44,4
7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	sól [g]	2,2	1,5	0,1	1,8	1	6,6
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	446,2	522,3	162,2	405,1	134,8	1670,6
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	białko [g]	19,7	43,7	5,7	19,8	6,9	95,8
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	tłuszcz [g]	11,7	20	3,5	15,8	5,3	56,3
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4	3	1,5	3,2	1,4	13,1
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	69,1	46,2	27,7	49,2	15,8	208
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	cukry [g]	13,9	8,9	13,4	4,3	1,7	42,2
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	sól [g]	1,7	1	0,1	1,4	0,9	5,1

8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	467,3	603,4	136	403,4	133,6	1743,7
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	białko [g]	22,2	30,6	6,9	19,3	14,8	93,8
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	tłuszcz [g]	13	14,1	4,5	12,4	6,7	50,7
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,1	2,9	2,3	3,3	4	16,6
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	68,6	93,4	17,2	58	3,3	240,5
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	cukry [g]	15,9	14,1	7,9	3,8	3,3	45
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	sól [g]	1	1,3	0,2	1,5	1	5
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	wartość energetyczna [kcal]	465,1	547,1	91,6	448,6	106,2	1658,6
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	białko [g]	19,6	38,8	3,5	20,5	4,5	86,9
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	tłuszcz [g]	14,2	22,1	2,2	10,3	3,8	52,6
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,7	3,7	1,2	2,4	1	13
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	węglowodany ogółem [g]	68,2	52	14,8	73,8	14,4	223,2
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	cukry [g]	12,5	7,7	12,8	3,5	0,9	37,4
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	sól [g]	2	0,5	0,1	2,2	0,6	5,4
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	523,1	479,6	85,9	460,6	94,5	1643,7
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	białko [g]	26,7	29,9	4,2	15,2	4,6	80,6
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	tłuszcz [g]	17,2	12,4	2,7	13,6	2,7	48,6
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,7	2,2	1,6	2,6	0,7	13,8
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	68,5	65	11,3	74,3	13,7	232,8
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	cukry [g]	16	11,9	10,4	5,6	0,3	44,2
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	sól [g]	1,7	1,2	0,1	1,7	0,7	5,4

8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	508,3	561	107,7	425,9	109,2	1712,1
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	białko [g]	25,7	26,3	3,1	14,1	7,7	76,9
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	tłuszcz [g]	16,4	15,3	2,7	16,2	2,4	53
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,5	3	0,3	2,6	0,7	13,1
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	węglowodany ogółem [g]	68	83,2	18,9	59,9	15	245
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	cukry [g]	14,6	11,9	1,6	4,7	1,6	34,4
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	sól [g]	5,5	1,6	0	1,2	0,3	8,6
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	440,6	713,1	151,2	349,2	95,3	1749,4
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	białko [g]	17,8	45	5	16	5,9	89,7
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	tłuszcz [g]	11,3	20,7	3,1	10,8	4	49,9
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,9	3,5	0,9	3	2,4	13,7
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	węglowodany ogółem [g]	70,5	89,2	27	50,2	8,7	245,6
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	cukry [g]	13,9	22	5,1	3,4	8,7	53,1
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	sól [g]	1,6	2,1	0	2,6	0,2	6,5
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	508,8	439,6	141,5	482,3	133,6	1705,8
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	białko [g]	22,2	30	4,5	20,9	14,8	92,4
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	tłuszcz [g]	17,6	9,1	2,9	14,8	6,7	51,1
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,2	1,2	1,3	2,9	4	14,6
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	69,4	62,3	24,5	71	3,3	230,5
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	cukry [g]	15	9,1	11,5	5,1	3,3	44
8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	sól [g]	1,1	1,5	0,1	1,8	1	5,5

9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	689	488,4	162,2	598,9	139,1	2077,6
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	białko [g]	29,6	33,6	5,7	30,8	6,8	106,5
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	tłuszcz [g]	11,9	16,6	3,5	14,4	5,1	51,5
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,1	2,2	1,5	3,5	1,4	12,7
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	117,1	56,4	27,7	86,9	16,4	304,5
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	cukry [g]	14,8	13,2	13,4	12,8	1	55,2
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	sól [g]	2,8	0,7	0,1	2	0,9	6,5
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	680,8	628,8	119,3	500,2	133,6	2062,7
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	białko [g]	30,6	30,6	12,7	21,6	14,8	110,3
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	tłuszcz [g]	16,8	14,6	0,3	12	6,7	50,4
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6	2,1	0	3,3	4	15,4
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	102,7	99,5	17,1	77	3,3	299,6
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	cukry [g]	15,7	15,7	16,7	3	3,3	54,4
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	sól [g]	3	0,8	0,1	1,9	1	6,8
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	wartość energetyczna [kcal]	723,7	654,8	195,2	476,1	118,8	2168,6
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	białko [g]	26,1	47,5	15,7	19,7	7,9	116,9
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	tłuszcz [g]	14,8	23,7	7,1	16,5	2,3	64,4
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,9	7,5	4	2,9	0,7	20
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	węglowodany ogółem [g]	122,7	66,2	17,6	62,4	16,7	285,6
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	cukry [g]	21,7	14,7	17,5	3,6	1,7	59,2
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	sól [g]	2,3	0,8	1	1,7	0,4	6,2

9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	788,7	576,1	202,6	416,7	105	2089,1
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	białko [g]	37,7	34,3	10,3	13,1	4,9	100,3
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	tłuszcz [g]	21,1	13,5	6,8	12,4	2,5	56,3
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,8	2,3	4,1	2,5	0,7	17,4
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	114,1	82,7	25,2	63,9	15,6	301,5
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	cukry [g]	16,4	18	23,2	3,7	0,9	62,2
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	sól [g]	3,5	0,6	0,4	1,4	0,7	6,6
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	681,1	632,4	178,5	437,6	118,8	2048,4
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	białko [g]	32,2	26,6	18,4	15,2	7,9	100,3
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	tłuszcz [g]	11,9	23,2	2,7	12,3	2,3	52,4
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,2	4,4	1,7	2,3	0,7	13,3
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	węglowodany ogółem [g]	112,3	82	20	66,8	16,7	297,8
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	cukry [g]	25,8	16,5	19,2	2,8	1,7	66
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	sól [g]	2,2	0,7	0,3	1,2	0,4	4,8
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	689	711,3	46,5	487,9	95,3	2030
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	białko [g]	29,6	46,3	0,5	20,1	5,9	102,4
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	tłuszcz [g]	11,9	21,7	0,2	10,8	4	48,6
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,1	6,4	0	3,1	2,4	16
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	węglowodany ogółem [g]	117,1	88,3	11,2	77,7	8,7	303
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	cukry [g]	14,8	25,3	10,3	2,4	8,7	61,5
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	sól [g]	2,8	1	0	3,2	0,2	7,2

9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	772,2	451,4	143,5	525,5	133,6	2026,2
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	białko [g]	37,7	25,1	4,8	21,3	14,8	103,7
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	tłuszcz [g]	18,7	3	3	14,1	6,7	45,5
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,6	0,7	1,4	2,9	4	14,6
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	115,8	84	24,6	78,6	3,3	306,3
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	cukry [g]	17,1	18,6	11,4	4,9	3,3	55,3
9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	sól [g]	2,4	0,8	0,1	1,8	1	6,1
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	800,1	626,2	162,2	491,2	137,4	2217,1
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	białko [g]	38,3	41,8	5,7	17,5	6,8	110,1
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	tłuszcz [g]	17,4	22,1	3,5	14,3	5,1	62,4
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,6	7,2	1,5	3,6	1,4	21,3
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	125,7	70,1	27,7	73,6	16,1	313,2
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	cukry [g]	19,3	17	13,4	7,2	2,1	59
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	sól [g]	7,6	1,1	0,1	2,1	1	11,9
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	732,1	682,6	89,2	500,1	133,6	2137,6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	białko [g]	33,7	33	0,7	23,3	14,8	105,5
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	tłuszcz [g]	18,2	14,3	0,7	13,3	6,7	53,2
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,8	3	0	3,7	4	17,5
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	109,6	110,2	21,7	72,8	3,3	317,6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	cukry [g]	22,2	15,4	17,4	6	3,3	64,3
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	sól [g]	3,2	1,3	0	2,2	1	7,7

C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	wartość energetyczna [kcal]	806,7	768,1	91,6	461,8	119,8	2248
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	białko [g]	29,6	43	3,5	20	6,6	102,7
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	tłuszcz [g]	16,5	37,3	2,2	9,5	3,9	69,4
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	13,4	1,2	2,4	1,8	24,6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	węglowodany ogółem [g]	138,1	68,7	14,8	75,1	14,6	311,3
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	cukry [g]	30,5	9,6	12,8	5,4	1,2	59,5
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	sól [g]	3,4	0,6	0,1	2,5	2,6	9,2
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	860,9	729,8	22,3	515	97,2	2225,2
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	białko [g]	41,7	32,6	0,2	16,1	4,5	95,1
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	tłuszcz [g]	23,2	31,4	0	13,2	2,5	70,3
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,7	7,9	0	2,7	0,7	20
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	124	83	5,5	84,2	13,9	310,6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	cukry [g]	21,6	19,6	4,5	7,5	0,7	53,9
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	sól [g]	3,7	2,1	0	2,2	0,7	8,7
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	750,8	691,4	111,3	541,9	111,8	2207,2
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	białko [g]	33,4	31,2	5,2	17,2	7,6	94,6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	tłuszcz [g]	16,5	16,1	3,2	16,2	2,2	54,2
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,3	3,1	2	2,7	0,7	15,8
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	węglowodany ogółem [g]	118,7	109,1	15,5	82,8	15,3	341,4
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	cukry [g]	30,9	13,1	13,6	6,8	2	66,4
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	sól [g]	6,9	1,7	0,1	2,1	0,4	11,2

C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	752,2	849,3	67,3	465,2	149,8	2283,8
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	białko [g]	33,1	38,9	0,7	19,1	10,8	102,6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	tłuszcz [g]	13,7	37,8	0,2	10,9	9,4	72
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5	12,8	0	3,1	6,4	27,3
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	węglowodany ogółem [g]	127,4	92,5	16,8	73,1	5,4	315,2
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	cukry [g]	20,2	20,8	11,5	5,4	5,4	63,3
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	sól [g]	3,1	1,8	0	3,5	0,1	8,5
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	757	589,8	151,7	498,6	133,6	2130,7
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	białko [g]	34,9	25,7	2,8	20,5	14,8	98,7
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	tłuszcz [g]	25,6	20,6	8	14	6,7	74,9
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	9	2,6	4,9	3	4	23,5
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	99,8	79,4	17,1	73	3,3	272,6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	cukry [g]	18,1	12,2	8,5	7,4	3,3	49,5
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	sól [g]	2,1	1,7	0	2,1	1	6,9
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	774,2	488,4	324,5	521,1	139,1	2247,3
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	białko [g]	33,1	33,6	11,5	18,4	6,8	103,4
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	tłuszcz [g]	13,1	16,6	7,1	14,4	5,1	56,3
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,8	2,2	3,1	3,5	1,4	15
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	132,2	56,4	55,4	79,9	16,4	340,3
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	cukry [g]	18,6	13,2	26,9	5,8	1	65,5
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-18 Poniedziałek	sól [g]	2,9	0,7	0,2	1,8	0,9	6,5

C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	744,9	628,8	191,4	500,2	133,6	2198,9
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	białko [g]	34,1	30,6	11,1	21,6	14,8	112,2
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	tłuszcz [g]	18,2	14,6	9,8	12	6,7	61,3
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,8	2,1	6,5	3,3	4	22,7
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	112,3	99,5	15,4	77	3,3	307,5
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	cukry [g]	19,9	15,7	15,1	3	3,3	57
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-19 Wtorek	sól [g]	3,1	0,8	0,1	1,9	1	6,9
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	wartość energetyczna [kcal]	808,8	654,8	61,5	594,8	118,8	2238,7
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	białko [g]	29,6	47,5	0,9	23,5	7,9	109,4
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	tłuszcz [g]	16	23,7	0,3	17,1	2,3	59,4
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,7	7,5	0	3	0,7	16,9
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	węglowodany ogółem [g]	137,9	66,2	14,3	86,9	16,7	322
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	cukry [g]	25,5	14,7	14,1	3,8	1,7	59,8
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	sól [g]	2,4	0,8	0	2,2	0,4	5,8
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	878,4	576,1	107,3	535,4	105	2202,2
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	białko [g]	41,9	34,3	4,4	16,9	4,9	102,4
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	tłuszcz [g]	23,2	13,5	2,8	13	2,5	55
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,7	2,3	1,6	2,6	0,7	15,9
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	127,9	82,7	16,4	88,3	15,6	330,9
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	cukry [g]	20,3	18	14,4	3,9	0,9	57,5
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	sól [g]	3,5	0,6	0,1	1,9	0,7	6,8

C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	718,8	632,4	142,3	556,3	118,8	2168,6
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	białko [g]	30,3	26,6	6,3	19,1	7,9	90,2
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	tłuszcz [g]	13,1	23,2	3	13	2,3	54,6
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,9	4,4	1,7	2,5	0,7	14,2
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	węglowodany ogółem [g]	121	82	23,1	91,2	16,7	334
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	cukry [g]	29,1	16,5	21,9	3	1,7	72,2
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	sól [g]	2,3	0,7	0,2	1,8	0,4	5,4
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	774,2	711,3	265,4	487,9	95,3	2334,1
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	białko [g]	33,1	46,3	9,5	20,1	5,9	114,9
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	tłuszcz [g]	13,1	21,7	6	10,8	4	55,6
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,8	6,4	2,2	3,1	2,4	18,9
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	węglowodany ogółem [g]	132,2	88,3	45,4	77,7	8,7	352,3
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	cukry [g]	18,6	25,3	16,8	2,4	8,7	71,8
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	sól [g]	2,9	1	0,2	3,2	0,2	7,5
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	818	451,4	239,2	525,5	133,6	2167,7
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	białko [g]	33,1	25,1	8	21,3	14,8	102,3
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	tłuszcz [g]	20,6	3	5,1	14,1	6,7	49,5
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,4	0,7	2,3	2,9	4	16,3
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	128	84	41	78,6	3,3	334,9
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	cukry [g]	19,6	18,6	19	4,9	3,3	65,4
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja)18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	sól [g]	2,4	0,8	0,2	1,8	1	6,2

C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	wartość energetyczna [kcal]	569,2	906,4	99,8	518,3	106,2	2199,9
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	białko [g]	34,8	65,4	16,8	35,3	4,5	156,8
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	tluszcz [g]	14,7	37,7	0	15,1	3,8	71,3
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,6	7,6	0	2,8	1	16
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	węglowodany ogółem [g]	78,7	80,9	8,1	65,1	14,4	247,2
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	cukry [g]	11,7	17,1	6,8	3,5	0,9	40
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-20 Środa	sól [g]	2,5	0,9	0,1	2,1	0,6	6,2
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	694,6	666,5	109,3	626,5	94,5	2191,4
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	białko [g]	39,5	46,6	16,4	26	4,6	133,1
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	tluszcz [g]	26,3	16,1	0	24,8	2,7	69,9
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	9,5	2,7	0	9,7	0,7	22,6
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	79,3	87,1	11	79,7	13,7	270,8
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	cukry [g]	14,4	13,6	10	11	0,3	49,3
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-21 Czwartek	sól [g]	3,4	1,5	0,1	1,8	0,7	7,5
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	584,3	741,8	169,8	622,7	109,2	2227,8

C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	białko [g]	30,9	52,6	18,6	40,4	7,7	150,2
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	tłuszcz [g]	19,1	23,6	2	26,3	2,4	73,4
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,9	3,8	0,2	4	0,7	15,6
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	węglowodany ogółem [g]	76,8	83,5	20,1	60,2	15	255,6
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	cukry [g]	11,7	11,9	6,7	4,8	1,6	36,7
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-22 Piątek	sól [g]	6,6	1,8	0,1	1,5	0,3	10,3
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	545,4	952,2	142,6	499,1	95,3	2234,6
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	białko [g]	29,5	80,8	15,3	22,5	5,9	154
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	tłuszcz [g]	13,8	23,1	6,8	15,4	4	63,1
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,2	4	4	4,2	2,4	18,8
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	węglowodany ogółem [g]	80,4	108	5,3	72,3	8,7	274,7
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	cukry [g]	12,6	22	3,5	3,6	8,7	50,4
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-23 Sobota	sól [g]	2,1	2,4	1,1	3,6	0,2	9,4
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	626,5	620,8	188,7	632,1	133,6	2201,7
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	białko [g]	39,1	38	6	31,7	14,8	129,6

P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	728,2	451,4	143,5	525,5	133,6	1982,2
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	białko [g]	28,8	25,1	4,8	21,3	14,8	94,8
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	tłuszcz [g]	18,5	3	3	14,1	6,7	45,3
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,5	0,7	1,4	2,9	4	14,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	114,2	84	24,6	78,6	3,3	304,7
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	cukry [g]	15,7	18,6	11,4	4,9	3,3	53,9
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 18-24.12.2023 rok, Pilotaż DOBRY POSIŁEK T3	2023-12-24 Niedziela	sól [g]	2,3	0,8	0,1	1,8	1	6

WYJAŚNIENIE: Według Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności (Dz. U. UE L Nr 304 z 2011 r., poz. 18 z późn. zm.) każdy produkt powinien być opatrzonej 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.