

Wartosci Odzywczce wybranych planów żywieniowych 22-28.01.2024 ROK

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-22 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	835,5	787,3	66,2	368,3	108,8	2166,1
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-22 Poniedziałek	białko [g]	35,8	27,2	1,7	15	4,4	84,1
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-22 Poniedziałek	tluszcz [g]	20,3	29,5	0,9	12,9	3,6	67,2
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-22 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,5	6,9	0,1	3,3	1	19,8
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-22 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	129,9	110,9	13,5	48,4	14,6	317,3
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-22 Poniedziałek	cukry [g]	28	16,4	9	4,1	1,3	58,8
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-22 Poniedziałek	sól [g]	6,9	0,9	0	1,4	0,7	9,9
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-23 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	719,5	792	66,9	546	95,3	2219,7
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-23 Wtorek	białko [g]	32,1	37,7	0,5	20,2	5,9	96,4
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-23 Wtorek	tluszcz [g]	17,8	31	0,5	17,1	4	70,4
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-23 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,9	10,4	0	3,4	2,4	23,1
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-23 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	108,8	93,8	16,3	77,9	8,7	305,5
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-23 Wtorek	cukry [g]	20,6	14,8	13	5	8,7	62,1
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-23 Wtorek	sól [g]	3,5	1,2	0	2,4	0,2	7,3
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-24 Środa	wartość energetyczna [kcal]	776,1	790,3	142	469,8	110,5	2288,7
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-24 Środa	białko [g]	34,2	43,3	6,4	19,8	7,6	111,3
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-24 Środa	tluszcz [g]	17	35,8	2,9	12,6	2,2	70,5
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-24 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,2	5,7	1,6	3,6	0,7	18,8
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-24 Środa	węglowodany ogółem [g]	124,4	76,4	23,2	69,6	14,9	308,5
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-24 Środa	cukry [g]	19	12,9	20,8	4,2	1,7	58,6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-24 Środa	sól [g]	4	0,7	0,2	2,1	0,4	7,4
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-25 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	858,2	755	22,3	489,4	99,5	2224,4
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-25 Czwartek	białko [g]	41,5	39,4	0,2	20,9	3,7	105,7
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-25 Czwartek	tluszcz [g]	24,1	41,5	0	13,9	2,4	81,9

C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-25 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	9,5	9,8	0	4,1	0,7	24,1
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-25 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	121,4	60,6	5,5	70,6	15,7	273,8
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-25 Czwartek	cukry [g]	18,8	12,9	4,5	4,9	1,8	42,9
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-25 Czwartek	sól [g]	7,7	0,9	0	2,2	0,7	11,5
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-26 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	759,7	768,8	61,5	490,8	119,8	2200,6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-26 Piątek	białko [g]	30,2	29,9	0,9	18,7	6,6	86,3
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-26 Piątek	tłuszcz [g]	19,3	34,2	0,3	14,3	3,9	72
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-26 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,9	10,2	0	2,9	1,8	20,8
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-26 Piątek	węglowodany ogółem [g]	117,6	89,1	14,3	73,1	14,6	308,7
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-26 Piątek	cukry [g]	31	12	14,1	4,8	1,2	63,1
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-26 Piątek	sól [g]	2,5	0,6	0	2,4	2,6	8,1
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-27 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	797,1	631,6	105	589,4	95,3	2218,4
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-27 Sobota	białko [g]	33	40,2	1	24,1	5,9	104,2
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-27 Sobota	tłuszcz [g]	19,9	22	0,3	16,1	4	62,3
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-27 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,8	4,9	0,1	4	2,4	19,2
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-27 Sobota	węglowodany ogółem [g]	124,4	75	25,3	89,3	8,7	322,7
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-27 Sobota	cukry [g]	18,7	16,3	20,7	7,7	8,7	72,1
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-27 Sobota	sól [g]	3,9	1,1	0	3,8	0,2	9
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-28 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	866,4	698,3	98,5	465,7	133,6	2262,5
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-28 Niedziela	białko [g]	37,7	41,5	2,3	17,9	14,8	114,2
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-28 Niedziela	tłuszcz [g]	27	24,6	1,1	12,3	6,7	71,7
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-28 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	9,9	7,6	0,3	3,6	4	25,4
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-28 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	120,5	82,1	20	70,9	3,3	296,8
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-28 Niedziela	cukry [g]	18,8	17,3	10,3	4,3	3,3	54

C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2024-01-28 Niedziela	sól [g]	2,8	0,7	0,1	3,3	1	7,9
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	843,6	695,6	41,5	519,6	115,7	2216
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	białko [g]	38,6	32,7	0,3	25,4	4,7	101,7
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	tluszcz [g]	17,1	17,1	0,3	12,1	3,6	50,2
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,1	2,2	0	3,5	1	12,8
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	136,3	109,3	10	77,3	16,1	349
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	cukry [g]	29,1	17,5	9,7	3,6	0,9	60,8
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	sól [g]	2,3	0,7	0	2,4	0,6	6
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	732,2	648,7	178,3	582	95,3	2236,5
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	białko [g]	37,5	34,4	10,6	21,5	5,9	109,9
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	tluszcz [g]	14,6	23,6	5,2	17,3	4	64,7
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6	7,9	2,7	3,4	2,4	22,4
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	113,7	78,7	24	85,4	8,7	310,5
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	cukry [g]	20,3	17,1	19,7	3,7	8,7	69,5
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	sól [g]	3,2	1	0,7	2,2	0,2	7,3
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	wartość energetyczna [kcal]	826,5	636,7	151,1	479,2	118,8	2212,3
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	białko [g]	34,4	38,2	9	18,2	7,9	107,7
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	tluszcz [g]	18,6	16,5	4	11,5	2,3	52,9
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,6	3,1	2,6	3,2	0,7	17,2
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	węglowodany ogółem [g]	131,6	86,2	19,5	76,1	16,7	330,1
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	cukry [g]	18,9	11,1	18,3	2,6	1,7	52,6
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	sól [g]	3,2	0,5	0,3	1,8	0,4	6,2
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	834,8	675,9	46,5	526,3	102,2	2185,7

C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	białko [g]	36,2	42,2	0,5	22,1	3,9	104,9
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	tluszcz [g]	21,1	27,8	0,2	14,1	2,4	65,6
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,3	11,4	0	4,1	0,7	23,5
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	127,4	68,8	11,2	78,4	16,3	302,1
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	cukry [g]	18,3	14,1	10,3	4,1	0,9	47,7
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	sól [g]	3,7	0,8	0	1,9	0,6	7
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	768,9	573,9	156,8	584,2	115,7	2199,5
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	białko [g]	30,9	25,4	6,8	19,7	4,7	87,5
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	tluszcz [g]	18,2	15,9	4,4	15,2	3,6	57,3
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,2	3,8	2,4	3	1	16,4
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	węglowodany ogółem [g]	121,5	86,8	23	92,6	16,1	340
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	cukry [g]	29,8	12,1	22,9	3,1	0,9	68,8
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	sól [g]	2,4	0,5	0,2	1,8	0,6	5,5
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	814,6	673,7	105	576,9	95,3	2265,5
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	białko [g]	38,5	39,7	1	17,4	5,9	102,5
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	tluszcz [g]	14,5	24,8	0,3	14,7	4	58,3
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	4,5	0,1	3,5	2,4	16,3
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	węglowodany ogółem [g]	133,9	79,6	25,3	95,8	8,7	343,3
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	cukry [g]	19,3	18,7	20,7	5,8	8,7	73,2
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	sól [g]	3,4	0,5	0	2,3	0,2	6,4
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	837,2	659	98,5	498,4	95,3	2188,4
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	białko [g]	32,3	43,7	2,3	19	5,9	103,2
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	tluszcz [g]	20	16,3	1,1	12,4	4	53,8
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7	6,9	0,3	3,6	2,4	20,2

C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okotoporodowy, potóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	134,4	89,2	20	77,7	8,7	330
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okotoporodowy, potóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	cukry [g]	27,5	13,7	10,3	2,5	8,7	62,7
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okotoporodowy, potóg, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	sól [g]	2,4	1	0,1	3	0,2	6,7
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	522,1	787,3	249,1	397,3	239,5	2195,3
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	białko [g]	36	27,2	24,8	23,8	25,1	136,9
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	tluszcz [g]	11,8	29,5	7,4	13,4	9,5	71,6
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,6	6,9	1,3	2,9	1,3	16
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	71,4	110,9	21,5	48,7	14,3	266,8
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	cukry [g]	10,5	16,4	6,9	3,5	0,8	38,1
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	sól [g]	2,6	0,9	0,1	2,4	0,5	6,5
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	605,6	756,2	224,5	520	109,6	2215,9
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	białko [g]	38,3	52,3	19,1	24,6	17,2	151,5
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	tluszcz [g]	20,8	16,2	13	21,7	0,2	71,9
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,5	5	5,2	7	0	22,7
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	70,4	104,5	8,4	59,8	10,2	253,3
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	cukry [g]	9,6	13,6	4,6	7,3	8,4	43,5
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	sól [g]	1,8	1,3	1	1,7	0,1	5,9
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	wartość energetyczna [kcal]	596,9	684,8	263,2	476,1	171	2192
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	białko [g]	35,4	50	16,1	27,8	18,4	147,7
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	tluszcz [g]	20,4	24,1	13,1	14	2,1	73,7
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,3	6,8	4,7	3,8	0,6	24,2
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	węglowodany ogółem [g]	71,8	70,9	21,5	64,1	19,5	247,8
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	cukry [g]	10,3	22,2	16,8	3,7	6,4	59,4
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	sól [g]	4,3	0,8	0,5	2,7	0,5	8,8

C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	545	759,3	163,8	558,2	206,8	2233,1
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	białko [g]	37,6	45,7	17,8	35,3	20	156,4
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	tłuszcz [g]	13,9	35,2	1,3	19,4	7,9	77,7
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,4	5	0,2	7,5	1,2	18,3
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	71,3	70,3	21,7	65	14,9	243,2
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	cukry [g]	11	13,1	10,1	6,7	1,3	42,2
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	sól [g]	2,3	1	0,1	2,7	0,4	6,5
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	585,4	615,1	296,7	577	160,6	2234,8
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	białko [g]	32,8	26,7	26,8	37,7	14,8	138,8
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	tłuszcz [g]	19,7	25,2	9,4	20,4	2,3	77
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,4	4,4	1	3	0,6	13,4
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	węglowodany ogółem [g]	73,5	72,6	27,8	66,5	21,1	261,5
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	cukry [g]	12,4	7,8	9,8	4,1	7,8	41,9
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	sól [g]	2,7	0,5	0,1	2,1	0,5	5,9
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	503,7	785,8	135,2	686,5	95,3	2206,5
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	białko [g]	35,7	46,2	17,4	36,3	5,9	141,5
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	tłuszcz [g]	10,1	34,1	2,1	29,8	4	80,1
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,5	7,8	0,2	3,8	2,4	17,7
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	węglowodany ogółem [g]	71,6	79,5	12	72,6	8,7	244,4
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	cukry [g]	10,9	21,2	9,9	5,3	8,7	56
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	sól [g]	2,2	1,7	0,1	2	0,2	6,2
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	570,1	781,6	282,1	458,2	95,3	2187,3
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	białko [g]	29,2	56,3	24,1	31	5,9	146,5

C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	tluszcz [g]	17,1	23	16,8	8,5	4	69,4
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,1	2,9	6,1	2,3	2,4	18,8
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	79,8	92,7	8,9	68,5	8,7	258,6
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	cukry [g]	10,5	18,5	4,8	8,9	8,7	51,4
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	sól [g]	3	1,1	1,4	2,7	0,2	8,4
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.ż.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	322	400,4	66,2	208,1	108,8	1105,5
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.ż.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	białko [g]	13,6	13,7	1,7	7,5	4,4	40,9
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.ż.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	tluszcz [g]	10	14,8	0,9	9,1	3,6	38,4
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.ż.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,1	3,4	0,1	2,4	1	11
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.ż.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	45,4	56,9	13,5	24,2	14,6	154,6
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.ż.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	cukry [g]	11,5	9,1	9	2,1	1,3	33
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.ż.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	sól [g]	3,1	0,4	0	0,7	0,7	4,9
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.ż.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	307,9	363,5	66,9	235,4	31,7	1005,4
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.ż.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	białko [g]	14,5	17,8	0,5	8,4	1,9	43,1
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.ż.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	tluszcz [g]	11,2	14,1	0,5	10	1,3	37,1
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.ż.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4	4,4	0	2,1	0,8	11,3
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.ż.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	38	42,7	16,3	27,9	2,9	127,8
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.ż.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	cukry [g]	7,6	7,8	13	2,1	2,9	33,4
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.ż.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	sól [g]	1,5	0,6	0	0,9	0	3
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.ż.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	wartość energetyczna [kcal]	301,2	331,5	47,3	194,8	97,3	972,1
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.ż.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	białko [g]	13,8	19,9	2,1	7,9	4,9	48,6
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.ż.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	tluszcz [g]	9,2	14,5	0,9	7,6	2,2	34,4
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.ż.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,7	2,4	0,5	2,2	0,6	9,4
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.ż.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	węglowodany ogółem [g]	42	31,5	7,7	23,7	14,5	119,4

P1. Dieta podstawowa (24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-24 Środa	cukry [g]	7,1	6,5	6,9	1,7	1,3	23,5
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-24 Środa	sól [g]	1,7	0,3	0	0,7	0,4	3,1
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-25 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	333,4	368,9	22,3	211,4	99,5	1035,5
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-25 Czwartek	białko [g]	16,4	18,8	0,2	9,1	3,7	48,2
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-25 Czwartek	tluszcz [g]	11,9	20	0	8,5	2,4	42,8
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-25 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,7	4,8	0	2,6	0,7	12,8
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-25 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	41,2	30,6	5,5	24,7	15,7	117,7
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-25 Czwartek	cukry [g]	6,8	7,4	4,5	2,5	1,8	23
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-25 Czwartek	sól [g]	3,5	0,4	0	0,8	0,7	5,4
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-26 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	325,6	374,8	61,5	204,9	119,8	1086,6
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-26 Piątek	białko [g]	11,5	14,6	0,9	7,4	6,6	41
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-26 Piątek	tluszcz [g]	10,5	17	0,3	8,4	3,9	40,1
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-26 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,8	5,1	0	1,9	1,8	11,6
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-26 Piątek	węglowodany ogółem [g]	47	42,5	14,3	25,4	14,6	143,8
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-26 Piątek	cukry [g]	17,5	6,5	14,1	2	1,2	41,3
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-26 Piątek	sól [g]	0,9	0,3	0	0,8	2,6	4,6
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-27 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	307,2	317,8	52,5	253,6	31,7	962,8
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-27 Sobota	białko [g]	12,7	20	0,5	10,2	1,9	45,3
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-27 Sobota	tluszcz [g]	10,4	10,8	0,1	9,4	1,3	32
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-27 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,9	2,4	0	2,4	0,8	9,5
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-27 Sobota	węglowodany ogółem [g]	41,8	38,3	12,6	33,1	2,9	128,7
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-27 Sobota	cukry [g]	6,8	8,7	10,3	3,4	2,9	32,1
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-27 Sobota	sól [g]	1,6	0,5	0	1,5	0	3,6

P1. Dieta podstawowa (24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-28 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	337,5	322,3	98,5	201,5	44,5	1004,3
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-28 Niedziela	białko [g]	14,5	20,4	2,3	7,5	4,9	49,6
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-28 Niedziela	tluszcz [g]	13,4	11,2	1,1	7,7	2,2	35,6
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-28 Niedziela	kwasy tluszczowe nasycone [g]	4,8	3,1	0,3	2,3	1,3	11,8
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-28 Niedziela	weglowodany ogółem [g]	40,7	36,9	20	25,7	1,1	124,4
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-28 Niedziela	cukry [g]	6,8	9,1	10,3	2,6	1,1	29,9
P1. Dieta podstawowa (24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-28 Niedziela	sól [g]	1	0,3	0,1	1,3	0,3	3
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-22 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	729,8	787,3	66,2	368,3	108,8	2060,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-22 Poniedziałek	białko [g]	31,5	27,2	1,7	15	4,4	79,8
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-22 Poniedziałek	tluszcz [g]	16,3	29,5	0,9	12,9	3,6	63,2
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-22 Poniedziałek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	7	6,9	0,1	3,3	1	18,3
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-22 Poniedziałek	weglowodany ogółem [g]	116,2	110,9	13,5	48,4	14,6	303,6
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-22 Poniedziałek	cukry [g]	24,1	16,4	9	4,1	1,3	54,9
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-22 Poniedziałek	sól [g]	6,8	0,9	0	1,4	0,7	9,8
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-23 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	639,4	718,4	66,9	487,1	95,3	2007,1
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-23 Wtorek	białko [g]	28,6	35,5	0,5	18,8	5,9	89,3
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-23 Wtorek	tluszcz [g]	14,7	28,4	0,5	15,1	4	62,7
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-23 Wtorek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	5,6	8,9	0	2,8	2,4	19,7
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-23 Wtorek	weglowodany ogółem [g]	99,1	83,3	16,3	69,1	8,7	276,5
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-23 Wtorek	cukry [g]	16,4	14,3	13	4,6	8,7	57
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-23 Wtorek	sól [g]	3,4	1,2	0	2,1	0,2	6,9
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-24 Środa	wartość energetyczna [kcal]	676,2	673	94,7	411	110,5	1965,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-24 Środa	białko [g]	30,6	40,2	4,2	18,4	7,6	101
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-24 Środa	tluszcz [g]	13,9	30,1	1,9	10,6	2,2	58,7

P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-24 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,9	5	1,1	3	0,7	15,7
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-24 Środa	węglowodany ogółem [g]	109,5	62,8	15,4	60,8	14,9	263,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-24 Środa	cukry [g]	15,1	11,6	13,8	3,9	1,7	46,1
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-24 Środa	sól [g]	3,9	0,6	0,1	1,8	0,4	6,8
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-25 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	752,5	755	22,3	366,3	99,5	1995,6
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-25 Czwartek	białko [g]	37,2	39,4	0,2	17,5	3,7	98
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-25 Czwartek	tłuszcz [g]	20,2	41,5	0	11,6	2,4	75,7
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-25 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,1	9,8	0	3,4	0,7	22
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-25 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	107,6	60,6	5,5	48,5	15,7	237,9
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-25 Czwartek	cukry [g]	14,8	12,9	4,5	4,1	1,8	38,1
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-25 Czwartek	sól [g]	7,6	0,9	0	1,5	0,7	10,7
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-26 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	677,2	736,2	61,5	431,9	119,8	2026,6
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-26 Piątek	białko [g]	26,7	28,9	0,9	17,4	6,6	80,5
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-26 Piątek	tłuszcz [g]	15,9	34	0,3	12,3	3,9	66,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-26 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,6	10,1	0	2,3	1,8	18,8
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-26 Piątek	węglowodany ogółem [g]	107,9	82,1	14,3	64,3	14,6	283,2
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-26 Piątek	cukry [g]	26,9	11,2	14,1	4,5	1,2	57,9
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-26 Piątek	sól [g]	2,4	0,6	0	2,1	2,6	7,7
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-27 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	697,3	631,6	105	466,3	95,3	1995,5
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-27 Sobota	białko [g]	29,4	40,2	1	20,6	5,9	97,1
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-27 Sobota	tłuszcz [g]	16,8	22	0,3	13,8	4	56,9
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-27 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,4	4,9	0,1	3,3	2,4	17,1
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-27 Sobota	węglowodany ogółem [g]	109,5	75	25,3	67,2	8,7	285,7
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-27 Sobota	cukry [g]	14,7	16,3	20,7	6,9	8,7	67,3

P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-27 Sobota	sól [g]	3,8	1,1	0	3,1	0,2	8,2
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-28 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	760,7	624,7	98,5	406,9	133,6	2024,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-28 Niedziela	białko [g]	33,4	39,2	2,3	16,5	14,8	106,2
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-28 Niedziela	tluszcz [g]	23,1	22,1	1,1	10,4	6,7	63,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-28 Niedziela	kwasy tluszczowe nasycone [g]	8,5	6,1	0,3	3	4	21,9
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-28 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	106,7	71,7	20	62,1	3,3	263,8
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-28 Niedziela	cukry [g]	14,8	16,8	10,3	4	3,3	49,2
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-19 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-28 Niedziela	sól [g]	2,6	0,7	0,1	3	1	7,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-22 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	602,9	654,9	66,2	261,2	108,8	1694
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-22 Poniedziałek	białko [g]	28,1	22,7	1,7	11,5	4,4	68,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-22 Poniedziałek	tluszcz [g]	15,7	23,7	0,9	12,3	3,6	56,2
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-22 Poniedziałek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	6,9	5,4	0,1	3,2	1	16,6
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-22 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	89,4	94,4	13,5	26,3	14,6	238,2
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-22 Poniedziałek	cukry [g]	18,6	15,3	9	3,4	1,3	47,6
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-22 Poniedziałek	sól [g]	6,2	0,8	0	0,7	0,7	8,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-23 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	518,1	680,3	66,9	358,6	95,3	1719,2
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-23 Wtorek	białko [g]	23,4	32,6	0,5	14,7	5,9	77,1
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-23 Wtorek	tluszcz [g]	13,8	26,5	0,5	14,4	4	59,2
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-23 Wtorek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	5,3	8,6	0	2,6	2,4	18,9
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-23 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	76	80,9	16,3	42,6	8,7	224,5
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-23 Wtorek	cukry [g]	15,6	14,3	13	3,7	8,7	55,3
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-23 Wtorek	sól [g]	2,3	1,1	0	1,4	0,2	5
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posilek	2024-01-24 Środa	wartość energetyczna [kcal]	555,7	515	94,7	282,4	110,5	1558,3

P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	białko [g]	24,9	31,9	4,2	14,3	7,6	82,9
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	tluszcz [g]	12,8	22,7	1,9	9,9	2,2	49,5
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,6	4	1,1	2,8	0,7	14,2
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	węglowodany ogółem [g]	87,4	47,9	15,4	34,3	14,9	199,9
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	cukry [g]	14,3	9,5	13,8	3	1,7	42,3
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	sól [g]	2,9	0,5	0,1	1	0,4	4,9
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	614,3	672,9	22,3	259,1	99,5	1668,1
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	białko [g]	30,9	31,5	0,2	14,1	3,7	80,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	tluszcz [g]	17,6	36	0	11	2,4	67
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,4	9,1	0	3,3	0,7	20,5
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	85,1	60,6	5,5	26,5	15,7	193,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	cukry [g]	14	12,9	4,5	3,3	1,8	36,5
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	sól [g]	6,6	0,8	0	0,8	0,7	8,9
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	542,3	677	61,5	303,4	119,8	1704
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	białko [g]	21	27	0,9	13,2	6,6	68,7
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	tluszcz [g]	13,6	32,4	0,3	11,6	3,9	61,8
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,2	9,9	0	2,2	1,8	18,1
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	węglowodany ogółem [g]	85,1	72,1	14,3	37,8	14,6	223,9
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	cukry [g]	25,4	9,6	14,1	3,5	1,2	53,8
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	sól [g]	1,7	0,5	0	1,3	2,6	6,1
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	558,4	590,6	105	359,2	95,3	1708,5
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	białko [g]	24,1	38,5	1	17,2	5,9	86,7
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	tluszcz [g]	13,6	21,7	0,3	13,2	4	52,8
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,4	4,8	0,1	3,2	2,4	15,9

P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	węglowodany ogółem [g]	87,2	66,5	25,3	45,2	8,7	232,9
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	cukry [g]	14	15,9	20,7	6,1	8,7	65,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	sól [g]	2,8	1,1	0	2,4	0,2	6,5
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	653,6	590,4	98,5	278,3	133,6	1754,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	białko [g]	30	34,7	2,3	12,4	14,8	94,2
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	tluszcz [g]	22,5	20,4	1,1	9,7	6,7	60,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,3	6	0,3	2,8	4	21,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	84,7	71,1	20	35,6	3,3	214,7
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	cukry [g]	14,1	16,6	10,3	3	3,3	47,3
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	sól [g]	2	0,7	0,1	2,2	1	6
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	619,9	697,6	130,9	414	139,3	2001,7
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	białko [g]	21,9	40,2	3,5	14,3	6	85,9
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	tluszcz [g]	14,7	25	0,9	14,2	4,9	59,7
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,7	3,8	0,1	1,2	0,5	7,3
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	103,3	81	27,4	59,1	18,7	289,5
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	cukry [g]	16,5	8,3	6,2	4,4	2	37,4
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	sól [g]	4	1,4	0	2,2	1,3	8,9
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	658,5	805,7	89,2	402,2	195,6	2151,2
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	białko [g]	22,2	47,1	0,7	16,1	12,1	98,2
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	tluszcz [g]	13,8	23	0,7	14,6	9,5	61,6
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,6	3,9	0	2	0,7	8,2
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	113,3	111,3	21,7	53,9	15,7	315,9
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	cukry [g]	20,6	11,7	17,4	4,8	1,1	55,6
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	sól [g]	3,7	0,7	0	2,3	0	6,7

P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-24 Środa	wartość energetyczna [kcal]	676,4	610,4	46,5	382,1	133,8	1849,2
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-24 Środa	białko [g]	21,5	40,7	0,5	18,1	6,3	87,1
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-24 Środa	tluszcz [g]	13,7	20,6	0,2	11,9	4,9	51,3
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-24 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,6	2,9	0	1,5	0,5	6,5
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-24 Środa	węglowodany ogółem [g]	119,4	70,9	11,2	52,3	16,7	270,5
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-24 Środa	cukry [g]	25	14,4	10,3	3,2	1,1	54
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-24 Środa	sól [g]	4,1	0,8	0	3,1	1,2	9,2
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	692	580,8	22,3	440,5	135,8	1871,4
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	białko [g]	22	30,8	0,2	24,6	5,5	83,1
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	tluszcz [g]	15,6	19,4	0	15,4	4,9	55,3
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,8	5,4	0	2,8	0,4	10,4
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	119,4	76,7	5,5	53	18,4	273
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	cukry [g]	28,4	16,1	4,5	3,9	2	54,9
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	sól [g]	3,9	1,9	0	2,4	1,2	9,4
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	648,2	672,7	41,5	456,1	154,6	1973,1
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	białko [g]	21,9	34,2	0,3	14,5	7,5	78,4
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	tluszcz [g]	16,5	15,2	0,3	19,7	6,5	58,2
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,3	3,2	0	3,4	0,7	9,6
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	węglowodany ogółem [g]	105,1	107,5	10	57,1	17,1	296,8
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	cukry [g]	15	12,8	9,7	5,7	1,2	44,4
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	sól [g]	3,1	0,7	0	2,6	1,2	7,6
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	684,3	695	105	407,6	94,9	1986,8
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	białko [g]	24,2	33,3	1	20,8	0,5	79,8

P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	tluszcz [g]	14,1	28	0,3	12,5	6,8	61,7
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	kwasy tluszczowe nasycone [g]	1,8	2,3	0,1	1,7	6,2	12,1
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	weglowodany ogółem [g]	117,6	82,7	25,3	54,8	7,9	288,3
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	cukry [g]	24,2	16,9	20,7	4,3	0,6	66,7
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	sól [g]	4,4	0,8	0	3,8	0	9
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	694,7	621,1	153,3	359	204,5	2032,6
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	białko [g]	26,2	44,3	1,7	18,2	4,4	94,8
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	tluszcz [g]	19,9	17,2	8,7	9,7	11,5	67
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	kwasy tluszczowe nasycone [g]	3,4	2,5	1,8	1,3	0,9	9,9
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	weglowodany ogółem [g]	104,6	75	17,3	51,4	20,8	269,1
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	cukry [g]	14,2	8,1	9,7	3,6	1,6	37,2
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	sól [g]	3,2	0,4	0,2	3,4	0,6	7,8
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	477,1	569,2	130,9	297,5	139,3	1614
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	białko [g]	16	29,8	3,5	10,3	6	65,6
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	tluszcz [g]	13,6	22,1	0,9	10,9	4,9	52,4
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	1,4	3,5	0,1	0,9	0,5	6,4
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	weglowodany ogółem [g]	75,8	65,8	27,4	41,4	18,7	229,1
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	cukry [g]	15,5	8,1	6,2	3	2	34,8
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	sól [g]	2,8	1,3	0	1,8	1,3	7,2
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	516,5	587,1	89,2	294,4	195,6	1682,8
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	białko [g]	15,8	37,5	0,7	11,2	12,1	77,3
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	tluszcz [g]	12,7	17,9	0,7	11,1	9,5	51,9
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	1,3	3,1	0	1,3	0,7	6,4
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaz dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	weglowodany ogółem [g]	86,7	74,7	21,7	39,4	15,7	238,2

P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	cukry [g]	19,7	8,5	17,4	3,9	1,1	50,6
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	sól [g]	2,5	0,5	0	1,9	0	4,9
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	wartość energetyczna [kcal]	533,7	460,1	46,5	317,8	133,8	1491,9
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	białko [g]	15,6	31	0,5	16	6,3	69,4
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	tluszcz [g]	12,7	14,9	0,2	11,6	4,9	44,3
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,3	2,2	0	1,4	0,5	5,4
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	węglowodany ogółem [g]	92	55,8	11,2	39	16,7	214,7
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	cukry [g]	24	14,2	10,3	2,8	1,1	52,4
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	sól [g]	2,9	0,7	0	2,7	1,2	7,5
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	549,3	539,8	22,3	310,7	135,8	1557,9
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	białko [g]	16,1	29	0,2	15,4	5,5	66,2
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	tluszcz [g]	14,6	19,1	0	11,4	4,9	50
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,5	5,3	0	1,7	0,4	8,9
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	92	68,3	5,5	38,3	18,4	222,5
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	cukry [g]	27,4	15,7	4,5	2,8	2	52,4
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	sól [g]	2,6	1,9	0	1,9	1,2	7,6
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	519,6	591,6	41,5	323,3	154,6	1630,6
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	białko [g]	17,8	27,3	0,3	10,4	7,5	63,3
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	tluszcz [g]	15,8	14,8	0,3	13,9	6,5	51,3
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,2	3,1	0	2,1	0,7	8,1
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	węglowodany ogółem [g]	78,6	94,4	10	40,7	17,1	240,8
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	cukry [g]	14,1	12,7	9,7	4	1,2	41,7
P15. Dieta bezmleczna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	sól [g]	2,3	0,7	0	2	1,2	6,2

P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	336,9	402,8	44,6	209,8	97,8	1091,9
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	białko [g]	8,7	23,5	0,3	8,3	6	46,8
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	tłuszcz [g]	7,6	11,5	0,3	8	4,7	32,1
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,7	1,9	0	1	0,3	3,9
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	59,6	55,6	10,8	27,4	7,8	161,2
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	cukry [g]	14,9	5,8	8,7	2,4	0,5	32,3
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	sól [g]	1,4	0,3	0	1,2	0	2,9
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	wartość energetyczna [kcal]	311,7	353	46,5	233,2	107,6	1052
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	białko [g]	9,2	24,4	0,5	10,2	5,4	49,7
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	tłuszcz [g]	7,3	13,1	0,2	9,6	2,9	33,1
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,7	1,8	0	1	0,3	3,8
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	węglowodany ogółem [g]	53,6	36,9	11,2	27,9	15,4	145
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	cukry [g]	12,7	8,1	10,3	1,7	1	33,8
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	sól [g]	1,7	0,4	0	1,8	1	4,9
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	336,8	335,5	22,3	233	109,7	1037,3
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	białko [g]	8,8	18,3	0,2	12,9	4,6	44,8
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	tłuszcz [g]	8,2	11,9	0	8,4	2,8	31,3

P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,8	3,5	0	1,4	0,3	6
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	58,8	41,6	5,5	27,7	17,1	150,7
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	cukry [g]	19,6	8,9	4,5	2,3	1,8	37,1
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	sól [g]	1,4	1	0	1,3	0,9	4,6
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	350,5	340,7	41,5	241	111,3	1085
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	białko [g]	13	16,6	0,3	7,6	4,9	42,4
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	tłuszcz [g]	11	7,6	0,3	10,9	3,4	33,2
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,7	1,6	0	1,8	0,4	5,5
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	węglowodany ogółem [g]	51	55,2	10	29,2	15,6	161
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	cukry [g]	8,7	7,3	9,7	3	1	29,7
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	sól [g]	1,6	0,3	0	1,4	0,8	4,1
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	322,7	323,3	52,5	241	94,9	1034,4
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	białko [g]	11,4	15,5	0,5	13,6	0,5	41,5
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	tłuszcz [g]	7,7	12,8	0,1	8,6	6,8	36
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,9	1	0	1,2	6,2	9,3
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	węglowodany ogółem [g]	53,2	38,8	12,6	28,2	7,9	140,7
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	cukry [g]	12,3	9,1	10,3	2,3	0,6	34,6

P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	sól [g]	2,1	0,4	0	2,2	0	4,7
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	349,3	308	76,6	192,7	148,4	1075
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	białko [g]	12,9	21,5	0,8	10,1	3,4	48,7
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	tluszcz [g]	11	9,1	4,3	5,7	7	37,1
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,8	1,3	0,9	0,7	0,5	5,2
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	50,6	36,6	8,6	26,1	17,7	139,6
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	cukry [g]	8,3	5,3	4,8	1,8	1,1	21,3
P15. Dieta bezmleczna (dzieci do 24 m.z. (zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną i dzieci 24-36 m.ż.)) 22-28.01.2024 rok Pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	sól [g]	1,6	0,2	0,1	1,9	0,5	4,3
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	334,3	319,9	41,5	220,8	115,7	1032,2
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	białko [g]	14,6	15,8	0,3	11,7	4,7	47,1
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	tluszcz [g]	8,5	8,3	0,3	7,5	3,6	28,2
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3	1	0	2,2	1	7,2
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	51	48,5	10	26,6	16,1	152,2
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	cukry [g]	17,3	9,4	9,7	1,8	0,9	39,1
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	sól [g]	0,9	0,3	0	0,9	0,6	2,7
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	300,1	356,6	44,6	277,9	31,7	1010,9
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	białko [g]	19,1	18,1	0,3	10,7	1,9	50,1
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	tluszcz [g]	7,9	12,6	0,3	11,7	1,3	33,8
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3	4,5	0	2,3	0,8	10,6
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	38,8	44,6	10,8	32,5	2,9	129,6

P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	cukry [g]	8,6	9,4	8,7	2	2,9	31,6
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	sól [g]	1,4	0,5	0	0,9	0	2,8
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	wartość energetyczna [kcal]	332,8	411,9	50,3	221,3	105,6	1121,9
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	białko [g]	15,2	26,1	3	10,2	5,2	59,7
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	tluszcz [g]	11,4	11,2	1,3	8,4	2,2	34,5
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,2	2	0,8	2,4	0,6	10
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	węglowodany ogółem [g]	43,2	53,1	6,5	26,3	16,2	145,3
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	cukry [g]	7,6	7,9	6,1	1,4	1,3	24,3
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-24 Środa	sól [g]	1,6	0,3	0,1	0,7	0,3	3
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	310,1	313,5	46,5	229,3	102,2	1001,6
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	białko [g]	13,4	20,3	0,5	9,7	3,9	47,8
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	tluszcz [g]	10,4	10,9	0,2	8,6	2,4	32,5
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,5	1,9	0	2,6	0,7	8,7
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	41,8	35,7	11,2	28,6	16,3	133,6
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	cukry [g]	7,2	8	10,3	3,1	0,9	29,5
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	sól [g]	1,6	0,4	0	0,7	0,6	3,3
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	316,2	261,4	61,5	248,7	115,7	1003,5
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	białko [g]	11,4	11,7	0,9	7,9	4,7	36,6
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	tluszcz [g]	9,6	7	0,3	9	3,6	29,5
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,1	1,8	0	2	1	7,9
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	węglowodany ogółem [g]	46,6	39,5	14,3	34,1	16,1	150,6
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	cukry [g]	17,4	6	14,1	1,4	0,9	39,8
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	sól [g]	0,9	0,2	0	0,6	0,6	2,3

P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	303,5	323,2	87,5	289	31,7	1034,9
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	białko [g]	15,1	20,2	0,9	8,2	1,9	46,3
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	tluszcz [g]	7,8	9	0,2	8,9	1,3	27,2
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,9	2	0,1	2,2	0,8	8
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	węglowodany ogółem [g]	44	44	21,1	45	2,9	157
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	cukry [g]	7,7	14,7	17,2	2,8	2,9	45,3
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	sól [g]	1,4	0,3	0	1,1	0	2,8
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	315,5	316	98,5	216,4	31,7	978,1
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	białko [g]	13,4	21,9	2,3	8,9	1,9	48,4
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	tluszcz [g]	11,4	7,3	1,1	7,9	1,3	29
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,9	2,9	0,3	2,3	0,8	10,2
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	40,8	42,8	20	27,4	2,9	133,9
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	cukry [g]	7,1	7,7	10,3	1,2	2,9	29,2
P2. Dieta lekkostrawna (do 24 m. z. częściowo rozrobiona, i 24-36 m.z.) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	sól [g]	1	0,5	0,1	1,6	0	3,2
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	737,9	643	41,5	456,1	115,7	1994,2
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	białko [g]	34,3	31,7	0,3	23,8	4,7	94,8
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	tluszcz [g]	13,2	17	0,3	10,1	3,6	44,2
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,7	2,1	0	2,9	1	10,7
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	122,5	97,2	10	67,5	16,1	313,3
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	cukry [g]	25,2	17,5	9,7	3,5	0,9	56,8
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	sól [g]	2,2	0,7	0	2,2	0,6	5,7
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	652,2	648,7	89,2	566,1	95,3	2051,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	białko [g]	34	34,4	0,7	21,5	5,9	96,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	tluszcz [g]	11,5	23,6	0,7	15,5	4	55,3

P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,6	7,9	0	2,9	2,4	17,8
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	104,1	78,7	21,7	85,4	8,7	298,6
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	cukry [g]	16,1	17,1	17,4	3,7	8,7	63
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	sól [g]	3,1	1	0	2,2	0,2	6,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posiłek	2024-01-24 Środa	wartość energetyczna [kcal]	725,4	636,7	100,7	463,2	118,8	2044,8
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posiłek	2024-01-24 Środa	białko [g]	30,8	38,2	6	18,2	7,9	101,1
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posiłek	2024-01-24 Środa	tłuszcz [g]	15,7	16,5	2,7	9,7	2,3	46,9
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posiłek	2024-01-24 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,3	3,1	1,7	2,7	0,7	14,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posiłek	2024-01-24 Środa	węglowodany ogółem [g]	116,4	86,2	13	76,1	16,7	308,4
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posiłek	2024-01-24 Środa	cukry [g]	15,1	11,1	12,2	2,5	1,7	42,6
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posiłek	2024-01-24 Środa	sól [g]	3,1	0,5	0,2	1,8	0,4	6
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	729,1	629,3	46,5	510,4	102,2	2017,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	białko [g]	31,9	42,3	0,5	22,1	3,9	100,7
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	tłuszcz [g]	17,2	22,5	0,2	12,3	2,4	54,6
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	3,9	0	3,5	0,7	13,9
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	113,6	69,1	11,2	78,4	16,3	288,6
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	cukry [g]	14,4	14,3	10,3	4,1	0,9	44
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posiłek	2024-01-25 Czwartek	sól [g]	3,6	0,9	0	1,9	0,6	7
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	688,9	573,9	61,5	568,2	115,7	2008,2
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	białko [g]	27,5	25,4	0,9	19,6	4,7	78,1
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	tłuszcz [g]	15,1	15,9	0,3	13,4	3,6	48,3
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,8	3,8	0	2,5	1	12,1
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	węglowodany ogółem [g]	111,8	86,8	14,3	92,6	16,1	321,6
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	cukry [g]	25,6	12,1	14,1	3,1	0,9	55,8

P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-26 Piątek	sól [g]	2,2	0,5	0	1,8	0,6	5,1
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	713,5	531,1	105	560,9	95,3	2005,8
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	białko [g]	35	37,9	1	17,4	5,9	97,2
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	tłuszcz [g]	11,5	13,2	0,3	13	4	42
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,5	3,6	0,1	2,9	2,4	13,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	węglowodany ogółem [g]	118,7	71,1	25,3	95,8	8,7	319,6
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	cukry [g]	15,5	18,4	20,7	5,8	8,7	69,1
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-27 Sobota	sól [g]	3,3	0,5	0	2,3	0,2	6,3
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	731,5	585,4	98,5	482,4	95,3	1993,1
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	białko [g]	28	41,4	2,3	19	5,9	96,6
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	tłuszcz [g]	16,1	13,8	1,1	10,7	4	45,7
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,5	5,4	0,3	3	2,4	16,6
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	120,6	78,7	20	77,7	8,7	305,7
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	cukry [g]	23,6	13,2	10,3	2,5	8,7	58,3
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-28 Niedziela	sól [g]	2,3	1	0,1	3	0,2	6,6
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	619,2	455,2	41,5	266,2	115,7	1497,8
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	białko [g]	30,4	20,4	0,3	17,7	4,7	73,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	tłuszcz [g]	12,6	12,9	0,3	9,1	3,6	38,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,5	1,7	0	2,7	1	9,9
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	98,1	69,4	10	28,4	16,1	222
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	cukry [g]	25	14,1	9,7	3,1	0,9	52,8
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-22 Poniedziałek	sól [g]	1,6	0,6	0	1,2	0,6	4
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaż dobry posiłek	2024-01-23 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	533,5	587,5	89,2	328,6	95,3	1634,1

P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-23 Wtorek	białko [g]	30,2	26,2	0,7	13,8	5,9	76,8
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-23 Wtorek	tluszcz [g]	10,9	22,7	0,7	14,3	4	52,6
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-23 Wtorek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	4,5	7,7	0	2,6	2,4	17,2
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-23 Wtorek	weglowodany ogolem [g]	79,6	73,5	21,7	36,5	8,7	220
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-23 Wtorek	cukry [g]	15,9	17	17,4	3,2	8,7	62,2
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-23 Wtorek	sól [g]	2,5	0,8	0	1	0,2	4,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-24 Środa	wartość energetyczna [kcal]	606,7	503,7	75,5	344,5	118,8	1649,2
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-24 Środa	białko [g]	27	29,7	4,5	14,3	7,9	83,4
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-24 Środa	tluszcz [g]	15	12,5	2	9,1	2,3	40,9
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-24 Środa	kwasy tluszczowe nasycone [g]	6,2	2,4	1,3	2,6	0,7	13,2
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-24 Środa	weglowodany ogolem [g]	92	70,2	9,7	51,6	16,7	240,2
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-24 Środa	cukry [g]	14,8	8,9	9,1	2,3	1,7	36,8
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-24 Środa	sól [g]	2,5	0,4	0,1	1,2	0,4	4,6
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-25 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	610,4	547,4	46,5	272,9	102,2	1579,4
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-25 Czwartek	białko [g]	28,1	28,2	0,5	14,4	3,9	75,1
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-25 Czwartek	tluszcz [g]	16,6	19,7	0,2	11,1	2,4	50
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-25 Czwartek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	5,7	3,2	0	3,3	0,7	12,9
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-25 Czwartek	weglowodany ogolem [g]	89,2	69,1	11,2	29,5	16,3	215,3
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-25 Czwartek	cukry [g]	14,2	14,3	10,3	3,6	0,9	43,3
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-25 Czwartek	sól [g]	3	0,7	0	0,8	0,6	5,1
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-26 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	570,2	514,7	61,5	330,8	115,7	1592,9
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-26 Piątek	białko [g]	23,6	23,4	0,9	12	4,7	64,6
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-26 Piątek	tluszcz [g]	14,4	14,3	0,3	12,2	3,6	44,8
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-26 Piątek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	4,7	3,6	0	2,2	1	11,5

P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-26 Piątek	węglowodany ogółem [g]	87,4	76,8	14,3	43,7	16,1	238,3
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-26 Piątek	cukry [g]	25,4	10,5	14,1	2,6	0,9	53,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-26 Piątek	sól [g]	1,7	0,5	0	0,6	0,6	3,4
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-27 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	594,8	479,6	105	323,5	95,3	1598,2
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-27 Sobota	białko [g]	31,2	28	1	9,7	5,9	75,8
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-27 Sobota	tluszcz [g]	10,8	12,6	0,3	11,7	4	39,4
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-27 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,4	3,5	0,1	2,6	2,4	13
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-27 Sobota	węglowodany ogółem [g]	94,3	69,2	25,3	46,9	8,7	244,4
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-27 Sobota	cukry [g]	15,2	17,2	20,7	5,3	8,7	67,1
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-27 Sobota	sól [g]	2,7	0,4	0	1,2	0,2	4,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-28 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	612,8	511,8	98,5	245	95,3	1563,4
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-28 Niedziela	białko [g]	24,1	31,6	2,3	11,3	5,9	75,2
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-28 Niedziela	tluszcz [g]	15,5	12,7	1,1	9,4	4	42,7
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-28 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,4	5,1	0,3	2,8	2,4	16
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-28 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	96,2	72,4	20	28,9	8,7	226,2
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-28 Niedziela	cukry [g]	23,3	13	10,3	2,1	8,7	57,4
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 22-28.01.2024 rok, pilotaz dobry posilek	2024-01-28 Niedziela	sól [g]	1,7	0,8	0,1	1,9	0,2	4,7

WYJAŚNIENIE: Według Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności (Dz. U. UE L Nr 304 z 2011 r., poz. 18 z późn. zm.) każdy produkt powinien być opatrzony informacją o wartości odżywczej, przynajmniej o - wartości energetycznej w kJ i kcal, - zawartości tłuszczu, w tym nasyconych kwasów tłuszczowych, - zawartości węglowodanów, w tym cukrów, - zawartości białka, - zawartości soli. Co oznacza, że błonnik jest składnikiem, który może być wykazany na etykiecie, ale nie musi. Z tego powodu wartości błonnika nie zostały przedstawione - gdyż mimo używania produktów, które uznane są za będące jego źródłem, co nie jest zapisane w składzie, zostałyby przedstawiony w zaniżonej fałszywie ilości - co wprowadzałoby w błąd konsumenta.