

Wartosci Odzywczcze wybranych planów żywieniowych 25-31.12.2023 ROK

Plan	Dzień	Wartość odżywcza	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	SUMA
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	710,1	715,7	192,7	318,4	95,3	2032,2
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	białko [g]	27,4	37,7	2,2	14,7	5,9	87,9
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	tłuszcz [g]	15,2	29,2	10,3	7,8	4	66,5
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5	8,8	1	2,4	2,4	19,6
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	118,7	79,2	22,9	47,4	8,7	276,9
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	cukry [g]	16,2	9,9	15,3	2,5	8,7	52,6
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	sól [g]	3,1	0,4	0,8	2,7	0,2	7,2
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	651,6	788,7	53,7	366,5	133,6	1994,1
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	białko [g]	33,8	39,7	1,5	13,9	14,8	103,7
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	tłuszcz [g]	14,9	32,4	0,9	12,4	6,7	67,3
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,1	9	0,2	3,3	4	23,6
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	96,3	89,6	9,9	50,6	3,3	249,7
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	cukry [g]	15	17,8	6,5	5,5	3,3	48,1
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	sól [g]	7,5	0,9	0	1,5	1	10,9
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	wartość energetyczna [kcal]	714,5	616,5	89,2	425,9	139,4	1985,5
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	białko [g]	37,2	34,8	0,7	13	4,4	90,1
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	tłuszcz [g]	14,4	25,9	0,7	13,6	7,1	61,7
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6	4,6	0	2,6	2,1	15,3
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	węglowodany ogółem [g]	111,4	64,7	21,7	64,4	14,4	276,6
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	cukry [g]	16,8	11,7	17,4	4	0,9	50,8
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	sól [g]	3,6	0,7	0	2,2	0,7	7,2
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	689	719,7	22,3	508,4	123,2	2062,6
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	białko [g]	26,3	34,4	0,2	25	6,7	92,6
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	tłuszcz [g]	13,4	32	0	14,3	3,9	63,6
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,8	7,6	0	4	1,8	18,2
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	117,6	79,3	5,5	70,6	15,3	288,3
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	cukry [g]	24,4	16,4	4,5	4,4	1,7	51,4
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	sól [g]	3,2	2	0	2,2	2,6	10

1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	641,3	786,6	46,5	425,5	110,5	2010,4
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	białko [g]	28,6	36,5	0,5	11,8	7,6	85
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	tluszcz [g]	15,7	30,8	0,2	18,7	2,2	67,6
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,7	5	0	4,7	0,7	17,1
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	węglowodany ogółem [g]	97,4	98,5	11,2	53	14,9	275
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	cukry [g]	16,4	13,8	10,3	5,6	1,7	47,8
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	sól [g]	2,6	1	0	1,8	0,4	5,8
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	715,8	629,5	105	430,2	130,9	2011,4
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	białko [g]	29,1	38,1	1	20,8	14,8	103,8
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	tluszcz [g]	18,9	21,6	0,3	10,9	6,7	58,4
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,9	3,5	0,1	4,6	4,4	19,5
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	węglowodany ogółem [g]	109,7	75,4	25,3	62,4	2,7	275,5
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	cukry [g]	14,4	18,7	20,7	4,2	2	60
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	sól [g]	3,7	0,7	0	6,9	0,9	12,2
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	664,3	613,6	153,3	449,2	95,3	1975,7
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	białko [g]	30,3	45	1,7	20	5,9	102,9
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	tluszcz [g]	22,6	17,9	8,7	10,3	4	63,5
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,4	2,9	1,8	3	2,4	18,5
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	86,9	72,4	17,3	69,4	8,7	254,7
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	cukry [g]	14,1	11,5	9,7	4,1	8,7	48,1
1. Dieta podstawowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	sól [g]	2,1	0,5	0,2	3,3	0,2	6,3
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	793,3	521,5	145,4	482,4	95,3	2037,9
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	białko [g]	29,7	41,1	2,5	19	5,9	98,2
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	tluszcz [g]	20,5	6,6	2,2	10,7	4	44
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	1,7	0,3	3	2,4	13,2
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	125,7	78,1	29,7	77,7	8,7	319,9
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	cukry [g]	17,3	9,7	19,4	2,5	8,7	57,6

12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	sól [g]	2,8	0,4	0,1	3	0,2	6,5
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	650,7	708,3	53,7	474,7	95,3	1982,7
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	białko [g]	35	42	1,5	16,3	5,9	100,7
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	tłuszcz [g]	11,7	22,4	0,9	11,1	4	50,1
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,7	8,4	0,2	3	2,4	18,7
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	102,2	89,6	9,9	77,9	8,7	288,3
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	cukry [g]	16	17,8	6,5	3,5	8,7	52,5
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	sól [g]	2,9	0,9	0	1,9	0,2	5,9
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	wartość energetyczna [kcal]	804,8	515,9	61,5	489,3	115	1986,5
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	białko [g]	38,9	36,4	0,9	16,5	4,8	97,5
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	tłuszcz [g]	14,1	12,3	0,3	12,2	3,6	42,5
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,2	2,2	0	3,1	1	11,5
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	węglowodany ogółem [g]	131,9	68,5	14,3	78,5	15,8	309
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	cukry [g]	15,7	11,9	14,1	4,7	0,9	47,3
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	sól [g]	3,1	0,5	0	1,8	0,6	6
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	711,9	582,3	41,5	545,4	103	1984,1
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	białko [g]	27,3	38,5	0,3	26,2	3,9	96,2
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	tłuszcz [g]	13,5	12,8	0,3	14,5	2,4	43,5
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,8	3,4	0	4,1	0,7	13
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	122,2	83,7	10	78,4	16,5	310,8
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	cukry [g]	23,6	19,7	9,7	3,6	0,9	57,5
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	sól [g]	3	1,3	0	1,9	0,7	6,9
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	656,2	731	46,5	467	104,8	2005,5

12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	białko [g]	28,6	34	0,5	15,5	5,3	83,9
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	tluszcz [g]	11	28,1	0,2	11	2,2	52,5
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	4,4	4,7	0	2,3	0,6	12
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	węglowodany ogółem [g]	111,7	91	11,2	76,7	16	306,6
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	cukry [g]	25,2	14,6	10,3	2,6	1,2	53,9
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	sól [g]	2,2	0,8	0	1,5	0,3	4,8
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	744,3	625	105	414,6	133,6	2022,5
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	białko [g]	29,7	39,5	1	18,5	14,8	103,5
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	tluszcz [g]	18,5	16,2	0,3	7,6	6,7	49,3
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	kwasy tluszczowe nasycone [g]	6,8	3,1	0,1	2,2	4	16,2
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	węglowodany ogółem [g]	115,9	86,9	25,3	68,2	3,3	299,6
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	cukry [g]	13,9	29,7	20,7	3,1	3,3	70,7
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	sól [g]	3,5	1	0	2,2	1	7,7
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	739,9	579,3	165,4	466,8	95,3	2046,7
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	białko [g]	32	49,7	3	17,6	5,9	108,2
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	tluszcz [g]	19,2	12	2,2	9,7	4	47,1
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	kwasy tluszczowe nasycone [g]	6,6	2,5	0,3	2,7	2,4	14,5
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	111,6	72,4	34	77,5	8,7	304,2
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	cukry [g]	14,4	11,5	23,8	2,5	8,7	60,9
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	sól [g]	2,4	0,5	0,1	2,8	0,2	6
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	793,3	521,5	145,4	482,4	95,3	2037,9
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	białko [g]	29,7	41,1	2,5	19	5,9	98,2
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	tluszcz [g]	20,5	6,6	2,2	10,7	4	44
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	5,8	1,7	0,3	3	2,4	13,2
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	125,7	78,1	29,7	77,7	8,7	319,9

2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	cukry [g]	17,3	9,7	19,4	2,5	8,7	57,6
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	sól [g]	2,8	0,4	0,1	3	0,2	6,5
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	650,7	708,3	53,7	474,7	95,3	1982,7
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	białko [g]	35	42	1,5	16,3	5,9	100,7
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	tłuszcz [g]	11,7	22,4	0,9	11,1	4	50,1
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,7	8,4	0,2	3	2,4	18,7
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	102,2	89,6	9,9	77,9	8,7	288,3
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	cukry [g]	16	17,8	6,5	3,5	8,7	52,5
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	sól [g]	2,9	0,9	0	1,9	0,2	5,9
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	wartość energetyczna [kcal]	804,8	515,9	61,5	489,3	115	1986,5
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	białko [g]	38,9	36,4	0,9	16,5	4,8	97,5
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	tłuszcz [g]	14,1	12,3	0,3	12,2	3,6	42,5
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,2	2,2	0	3,1	1	11,5
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	węglowodany ogółem [g]	131,9	68,5	14,3	78,5	15,8	309
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	cukry [g]	15,7	11,9	14,1	4,7	0,9	47,3
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	sól [g]	3,1	0,5	0	1,8	0,6	6
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	711,9	582,3	41,5	545,4	103	1984,1
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	białko [g]	27,3	38,5	0,3	26,2	3,9	96,2
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	tłuszcz [g]	13,5	12,8	0,3	14,5	2,4	43,5
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,8	3,4	0	4,1	0,7	13
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	122,2	83,7	10	78,4	16,5	310,8
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	cukry [g]	23,6	19,7	9,7	3,6	0,9	57,5
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	sól [g]	3	1,3	0	1,9	0,7	6,9
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	656,2	731	46,5	467	104,8	2005,5
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	białko [g]	28,6	34	0,5	15,5	5,3	83,9
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	tłuszcz [g]	11	28,1	0,2	11	2,2	52,5
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,4	4,7	0	2,3	0,6	12
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	węglowodany ogółem [g]	111,7	91	11,2	76,7	16	306,6
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	cukry [g]	25,2	14,6	10,3	2,6	1,2	53,9

2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	sól [g]	2,2	0,8	0	1,5	0,3	4,8
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	744,3	625	105	414,6	133,6	2022,5
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	białko [g]	29,7	39,5	1	18,5	14,8	103,5
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	tluszcz [g]	18,5	16,2	0,3	7,6	6,7	49,3
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,8	3,1	0,1	2,2	4	16,2
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	węglowodany ogółem [g]	115,9	86,9	25,3	68,2	3,3	299,6
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	cukry [g]	13,9	29,7	20,7	3,1	3,3	70,7
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	sól [g]	3,5	1	0	2,2	1	7,7
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	739,9	579,3	165,4	466,8	95,3	2046,7
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	białko [g]	32	49,7	3	17,6	5,9	108,2
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	tluszcz [g]	19,2	12	2,2	9,7	4	47,1
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,6	2,5	0,3	2,7	2,4	14,5
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	111,6	72,4	34	77,5	8,7	304,2
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	cukry [g]	14,4	11,5	23,8	2,5	8,7	60,9
2. Dieta lekkostrawna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	sól [g]	2,4	0,5	0,1	2,8	0,2	6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	793,3	521,5	145,4	482,4	95,3	2037,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	białko [g]	29,7	41,1	2,5	19	5,9	98,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	tluszcz [g]	20,5	6,6	2,2	10,7	4	44
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	1,7	0,3	3	2,4	13,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	125,7	78,1	29,7	77,7	8,7	319,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	cukry [g]	17,3	9,7	19,4	2,5	8,7	57,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	sól [g]	2,8	0,4	0,1	3	0,2	6,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	650,7	708,3	53,7	474,7	95,3	1982,7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	białko [g]	35	42	1,5	16,3	5,9	100,7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	tluszcz [g]	11,7	22,4	0,9	11,1	4	50,1
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,7	8,4	0,2	3	2,4	18,7

3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	102,2	89,6	9,9	77,9	8,7	288,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	cukry [g]	16	17,8	6,5	3,5	8,7	52,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	sól [g]	2,9	0,9	0	1,9	0,2	5,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	wartość energetyczna [kcal]	804,8	515,9	61,5	489,3	115	1986,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	białko [g]	38,9	36,4	0,9	16,5	4,8	97,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	tłuszcz [g]	14,1	12,3	0,3	12,2	3,6	42,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,2	2,2	0	3,1	1	11,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	węglowodany ogółem [g]	131,9	68,5	14,3	78,5	15,8	309
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	cukry [g]	15,7	11,9	14,1	4,7	0,9	47,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	sól [g]	3,1	0,5	0	1,8	0,6	6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	711,9	582,3	41,5	545,4	103	1984,1
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	białko [g]	27,3	38,5	0,3	26,2	3,9	96,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	tłuszcz [g]	13,5	12,8	0,3	14,5	2,4	43,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,8	3,4	0	4,1	0,7	13
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	122,2	83,7	10	78,4	16,5	310,8
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	cukry [g]	23,6	19,7	9,7	3,6	0,9	57,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	sól [g]	3	1,3	0	1,9	0,7	6,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	656,2	731	46,5	467	104,8	2005,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	białko [g]	28,6	34	0,5	15,5	5,3	83,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	tłuszcz [g]	11	28,1	0,2	11	2,2	52,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,4	4,7	0	2,3	0,6	12
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	węglowodany ogółem [g]	111,7	91	11,2	76,7	16	306,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	cukry [g]	25,2	14,6	10,3	2,6	1,2	53,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	sól [g]	2,2	0,8	0	1,5	0,3	4,8

3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	744,3	625	105	414,6	133,6	2022,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	białko [g]	29,7	39,5	1	18,5	14,8	103,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	tłuszcz [g]	18,5	16,2	0,3	7,6	6,7	49,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,8	3,1	0,1	2,2	4	16,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	węglowodany ogółem [g]	115,9	86,9	25,3	68,2	3,3	299,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	cukry [g]	13,9	29,7	20,7	3,1	3,3	70,7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	sól [g]	3,5	1	0	2,2	1	7,7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	739,9	579,3	165,4	466,8	95,3	2046,7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	białko [g]	32	49,7	3	17,6	5,9	108,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	tłuszcz [g]	19,2	12	2,2	9,7	4	47,1
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,6	2,5	0,3	2,7	2,4	14,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	111,6	72,4	34	77,5	8,7	304,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	cukry [g]	14,4	11,5	23,8	2,5	8,7	60,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	sól [g]	2,4	0,5	0,1	2,8	0,2	6
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	793,3	521,5	145,4	482,4	95,3	2037,9
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	białko [g]	29,7	41,1	2,5	19	5,9	98,2
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	tłuszcz [g]	20,5	6,6	2,2	10,7	4	44
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	1,7	0,3	3	2,4	13,2
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	125,7	78,1	29,7	77,7	8,7	319,9
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	cukry [g]	17,3	9,7	19,4	2,5	8,7	57,6
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	sól [g]	2,8	0,4	0,1	3	0,2	6,5

4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	650,7	708,3	53,7	474,7	95,3	1982,7
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	białko [g]	35	42	1,5	16,3	5,9	100,7
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	tluszcz [g]	11,7	22,4	0,9	11,1	4	50,1
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,7	8,4	0,2	3	2,4	18,7
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	102,2	89,6	9,9	77,9	8,7	288,3
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	cukry [g]	16	17,8	6,5	3,5	8,7	52,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	sól [g]	2,9	0,9	0	1,9	0,2	5,9
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	wartość energetyczna [kcal]	804,8	515,9	61,5	489,3	115	1986,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	białko [g]	38,9	36,4	0,9	16,5	4,8	97,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	tluszcz [g]	14,1	12,3	0,3	12,2	3,6	42,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,2	2,2	0	3,1	1	11,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	węglowodany ogółem [g]	131,9	68,5	14,3	78,5	15,8	309
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	cukry [g]	15,7	11,9	14,1	4,7	0,9	47,3
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	sól [g]	3,1	0,5	0	1,8	0,6	6
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	711,9	582,3	41,5	545,4	103	1984,1
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	białko [g]	27,3	38,5	0,3	26,2	3,9	96,2

4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	tluszcz [g]	13,5	12,8	0,3	14,5	2,4	43,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,8	3,4	0	4,1	0,7	13
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	122,2	83,7	10	78,4	16,5	310,8
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	cukry [g]	23,6	19,7	9,7	3,6	0,9	57,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	sól [g]	3	1,3	0	1,9	0,7	6,9
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	656,2	731	46,5	467	104,8	2005,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	białko [g]	28,6	34	0,5	15,5	5,3	83,9
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	tluszcz [g]	11	28,1	0,2	11	2,2	52,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,4	4,7	0	2,3	0,6	12
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	węglowodany ogółem [g]	111,7	91	11,2	76,7	16	306,6
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	cukry [g]	25,2	14,6	10,3	2,6	1,2	53,9
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	sól [g]	2,2	0,8	0	1,5	0,3	4,8
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	744,3	625	105	414,6	133,6	2022,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	białko [g]	29,7	39,5	1	18,5	14,8	103,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	tluszcz [g]	18,5	16,2	0,3	7,6	6,7	49,3
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,8	3,1	0,1	2,2	4	16,2
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	węglowodany ogółem [g]	115,9	86,9	25,3	68,2	3,3	299,6

4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	cukry [g]	13,9	29,7	20,7	3,1	3,3	70,7
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	sól [g]	3,5	1	0	2,2	1	7,7
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	739,9	579,3	165,4	466,8	95,3	2046,7
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	białko [g]	32	49,7	3	17,6	5,9	108,2
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	tluszcz [g]	19,2	12	2,2	9,7	4	47,1
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,6	2,5	0,3	2,7	2,4	14,5
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	111,6	72,4	34	77,5	8,7	304,2
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	cukry [g]	14,4	11,5	23,8	2,5	8,7	60,9
4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	sól [g]	2,4	0,5	0,1	2,8	0,2	6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	824,3	547,7	74,7	437,7	95,3	1979,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	białko [g]	31,8	39,4	3,1	18,8	5,9	99
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	tluszcz [g]	23,8	11,4	1,2	11,4	4	51,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,1	2	0,7	3	2,4	14,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	128,5	75,4	13,2	69,6	8,7	295,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	cukry [g]	18,4	9,6	11,3	1,8	8,7	49,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	sól [g]	2,8	0,4	0	2,9	0,2	6,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	720,5	609	117,6	445,7	95,3	1988,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	białko [g]	37,2	32,6	6,2	17,7	5,9	99,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	tluszcz [g]	16,8	20,1	4,1	11,5	4	56,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,4	3,1	2,4	3	2,4	16,3

6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	111,2	82,5	14,3	72,9	8,7	289,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	cukry [g]	15	15,5	13,3	4,9	8,7	57,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	sól [g]	2,7	0,7	0,2	2,4	0,2	6,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	wartość energetyczna [kcal]	745,1	637,2	136,6	359,2	104,8	1982,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	białko [g]	38,6	38,5	6,4	11,7	4,5	99,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	tłuszcz [g]	17	17,9	6,7	13,9	3,7	59,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	2,8	1,8	2,5	1	13,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	węglowodany ogółem [g]	116	84	13,1	51,5	14,1	278,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	cukry [g]	16,4	11,4	4,9	3	0,5	36,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	sól [g]	3,1	0,8	0,1	1,6	0,6	6,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	708,9	613,3	113	500,7	99,4	2035,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	białko [g]	31,7	44	4,9	26	5,2	111,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	tłuszcz [g]	17,7	17,4	3,1	15,2	2,4	55,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	3,1	1,5	4,1	0,6	15,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	111,7	76,2	17	70,3	15,2	290,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	cukry [g]	14,5	10,3	9,8	3	1,7	39,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	sól [g]	3,1	1,6	0,1	1,9	0,3	7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	732,6	690,5	85,8	422,7	107,8	2039,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	białko [g]	37,3	30,6	4,1	12,4	7,7	92,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	tłuszcz [g]	17,4	21,6	2,8	19,3	2,4	63,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,7	3,8	1,6	4,7	0,7	16,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	węglowodany ogółem [g]	112,9	99,8	11,2	53,4	14,7	292
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	cukry [g]	17	17,2	10,2	5,1	1,3	50,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	sól [g]	2,2	0,7	0,1	1,6	0,3	4,9

6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	725,4	602,9	189,7	417,6	133,6	2069,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	białko [g]	30,3	36,6	6,4	19,5	14,8	107,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	tluszcz [g]	19,8	20,9	3,9	8,6	6,7	59,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,9	3	1,5	2,3	4	17,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	węglowodany ogółem [g]	112,9	70,5	33,3	70,2	3,3	290,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	cukry [g]	13,5	15,1	12,9	3,4	3,3	48,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	sól [g]	3,4	0,6	0,1	2,4	1	7,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	727,1	640,3	92,9	428,6	95,3	1984,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	białko [g]	32,1	46	4,3	18	5,9	106,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	tluszcz [g]	20,1	19,3	2,8	10,6	4	56,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,6	3	1,6	2,8	2,4	16,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	110,4	75,3	12,8	69,8	8,7	277
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	cukry [g]	14,7	12,4	11,4	2,2	8,7	49,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	sól [g]	2,3	0,5	0,1	3	0,2	6,1
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	604,7	479,6	74,7	437,7	95,3	1692
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	białko [g]	22,8	37,7	3,1	18,8	5,9	88,3
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	tluszcz [g]	21,7	11,3	1,2	11,4	4	49,6
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,7	2	0,7	3	2,4	13,8
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	84,3	60,3	13,2	69,6	8,7	236,1
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	cukry [g]	18	9,5	11,3	1,8	8,7	49,3
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	sól [g]	1,2	0,4	0	2,9	0,2	4,7
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	468,3	532	117,6	445,7	95,3	1658,9
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	białko [g]	25,7	29,5	6,2	17,7	5,9	85

8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	tluszcz [g]	12,1	19,8	4,1	11,5	4	51,5
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	4,3	3	2,4	3	2,4	15,1
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	67,3	65,6	14,3	72,9	8,7	228,8
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	cukry [g]	14,6	14,7	13,3	4,9	8,7	56,2
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	sól [g]	1	0,7	0,2	2,4	0,2	4,5
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	wartość energetyczna [kcal]	495,6	506,8	136,6	359,2	104,8	1603
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	białko [g]	22,5	33,6	6,4	11,7	4,5	78,7
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	tluszcz [g]	15,1	17,1	6,7	13,9	3,7	56,5
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	kwasy tluszczowe nasycone [g]	5,4	2,7	1,8	2,5	1	13,4
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	węglowodany ogółem [g]	71,2	58,1	13,1	51,5	14,1	208
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	cukry [g]	14,8	10,2	4,9	3	0,5	33,4
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	sól [g]	2	0,7	0,1	1,6	0,6	5
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	475,1	490,7	113	500,7	99,4	1678,9
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	białko [g]	20,9	40,5	4,9	26	5,2	97,5
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	tluszcz [g]	15,3	12,3	3,1	15,2	2,4	48,3
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	5,3	2,6	1,5	4,1	0,6	14,1
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	66,5	59,2	17	70,3	15,2	228,2
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	cukry [g]	14	9,6	9,8	3	1,7	38,1
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	sól [g]	1,1	1,6	0,1	1,9	0,3	5
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	477,8	633,2	85,8	422,7	107,8	1727,3
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	białko [g]	25,7	29,4	4,1	12,4	7,7	79,3
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	tluszcz [g]	12,3	21,3	2,8	19,3	2,4	58,1
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	4,4	3,7	1,6	4,7	0,7	15,1
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	węglowodany ogółem [g]	69,5	86,7	11,2	53,4	14,7	235,5

8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	cukry [g]	16,8	17,1	10,2	5,1	1,3	50,5
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	sól [g]	1	0,7	0,1	1,6	0,3	3,7
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	473,2	534,8	189,7	417,6	133,6	1748,9
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	białko [g]	18,8	34,9	6,4	19,5	14,8	94,4
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	tłuszcz [g]	15,1	20,8	3,9	8,6	6,7	55,1
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	3	1,5	2,3	4	16,6
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	węglowodany ogółem [g]	69	55,3	33,3	70,2	3,3	231,1
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	cukry [g]	13,1	15	12,9	3,4	3,3	47,7
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	sól [g]	1,7	0,6	0,1	2,4	1	5,8
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	473,7	575,1	92,9	428,6	95,3	1665,6
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	białko [g]	20,7	44	4,3	18	5,9	92,9
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	tłuszcz [g]	15,1	19	2,8	10,6	4	51,5
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,3	2,8	1,6	2,8	2,4	14,9
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	66,7	61,3	12,8	69,8	8,7	219,3
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	cukry [g]	14,2	10,9	11,4	2,2	8,7	47,4
8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	sól [g]	1,1	0,4	0,1	3	0,2	4,8
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	793,3	521,5	199,2	482,4	95,3	2091,7
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	białko [g]	29,7	41,1	8,1	19	5,9	103,8
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	tłuszcz [g]	20,5	6,6	5,9	10,7	4	47,7
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	1,7	2,7	3	2,4	15,6
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	125,7	78,1	28,4	77,7	8,7	318,6
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	cukry [g]	17,3	9,7	18,4	2,5	8,7	56,6

9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	sól [g]	2,8	0,4	0,3	3	0,2	6,7
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	650,7	708,3	53,7	474,7	95,3	1982,7
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	białko [g]	35	42	1,5	16,3	5,9	100,7
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	tłuszcz [g]	11,7	22,4	0,9	11,1	4	50,1
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,7	8,4	0,2	3	2,4	18,7
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	102,2	89,6	9,9	77,9	8,7	288,3
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	cukry [g]	16	17,8	6,5	3,5	8,7	52,5
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	sól [g]	2,9	0,9	0	1,9	0,2	5,9
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	wartość energetyczna [kcal]	804,8	559,8	61,5	489,3	115	2030,4
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	białko [g]	38,9	46,1	0,9	16,5	4,8	107,2
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	tłuszcz [g]	14,1	12,9	0,3	12,2	3,6	43,1
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,2	2,3	0	3,1	1	11,6
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	węglowodany ogółem [g]	131,9	68,5	14,3	78,5	15,8	309
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	cukry [g]	15,7	11,9	14,1	4,7	0,9	47,3
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	sól [g]	3,1	0,6	0	1,8	0,6	6,1
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	711,9	668,1	41,5	545,4	103	2069,9
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	białko [g]	27,3	49,9	0,3	26,2	3,9	107,6

9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	tluszcz [g]	13,5	14,1	0,3	14,5	2,4	44,8
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,8	3,8	0	4,1	0,7	13,4
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	122,2	91	10	78,4	16,5	318,1
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	cukry [g]	23,6	19,9	9,7	3,6	0,9	57,7
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	sól [g]	3	1,6	0	1,9	0,7	7,2
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	691,4	731	124,2	467	104,8	2118,4
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	białko [g]	35,7	34	12,9	15,5	5,3	103,4
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	tluszcz [g]	11,2	28,1	0,2	11	2,2	52,7
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,5	4,7	0	2,3	0,6	12,1
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	węglowodany ogółem [g]	112,9	91	18,2	76,7	16	314,8
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	cukry [g]	26,3	14,6	17,3	2,6	1,2	62
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	sól [g]	2,2	0,8	0,1	1,5	0,3	4,9
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	744,3	625	105	414,6	133,6	2022,5
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	białko [g]	29,7	39,5	1	18,5	14,8	103,5
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	tluszcz [g]	18,5	16,2	0,3	7,6	6,7	49,3
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,8	3,1	0,1	2,2	4	16,2
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	węglowodany ogółem [g]	115,9	86,9	25,3	68,2	3,3	299,6
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	cukry [g]	13,9	29,7	20,7	3,1	3,3	70,7

9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	sól [g]	3,5	1	0	2,2	1	7,7
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	739,9	579,3	165,4	466,8	95,3	2046,7
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	białko [g]	32	49,7	3	17,6	5,9	108,2
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	tluszcz [g]	19,2	12	2,2	9,7	4	47,1
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,6	2,5	0,3	2,7	2,4	14,5
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	111,6	72,4	34	77,5	8,7	304,2
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	cukry [g]	14,4	11,5	23,8	2,5	8,7	60,9
9. Dieta bogatobiałkowa 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	sól [g]	2,4	0,5	0,1	2,8	0,2	6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	799,8	715,7	192,7	425,6	95,3	2229,1
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	białko [g]	31,7	37,7	2,2	18,1	5,9	95,6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	tluszcz [g]	17,4	29,2	10,3	8,4	4	69,3
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,9	8,8	1	2,5	2,4	20,6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	132,5	79,2	22,9	69,4	8,7	312,7
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	cukry [g]	20,1	9,9	15,3	3,3	8,7	57,3
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	sól [g]	3,2	0,4	0,8	3,4	0,2	8
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	715,6	788,7	53,7	473,6	133,6	2165,2
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	białko [g]	37,3	39,7	1,5	17,3	14,8	110,6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	tluszcz [g]	16,3	32,4	0,9	13	6,7	69,3
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,9	9	0,2	3,5	4	24,6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	106	89,6	9,9	72,7	3,3	281,5

C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	cukry [g]	19,2	17,8	6,5	6,3	3,3	53,1
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	sól [g]	7,7	0,9	0	2,2	1	11,8
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	wartość energetyczna [kcal]	798,4	616,5	222,9	468,7	139,4	2245,9
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	białko [g]	40,8	34,8	15,5	14,4	4,4	109,9
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	tluszcz [g]	15,8	25,9	7,4	13,9	7,1	70,1
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,8	4,6	4,1	2,6	2,1	20,2
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	węglowodany ogółem [g]	126,2	64,7	25,1	73,2	14,4	303,6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	cukry [g]	20,7	11,7	20,8	4,3	0,9	58,4
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	sól [g]	3,7	0,7	1	2,4	0,7	8,5
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	778,7	719,7	22,3	622,8	123,2	2266,7
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	białko [g]	30,6	34,4	0,2	39,4	6,7	111,3
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	tluszcz [g]	15,6	32	0	20,2	3,9	71,7
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,7	7,6	0	8,2	1,8	23,3
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	131,3	79,3	5,5	71,6	15,3	303
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	cukry [g]	28,4	16,4	4,5	4,4	1,7	55,4
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	sól [g]	3,3	2	0	9,7	2,6	17,6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	705,3	786,6	46,5	601,2	110,5	2250,1
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	białko [g]	32,1	36,5	0,5	23,8	7,6	100,5
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	tluszcz [g]	17,1	30,8	0,2	22,8	2,2	73,1
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,5	5	0	7,3	0,7	20,5
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	węglowodany ogółem [g]	107	98,5	11,2	75,7	14,9	307,3
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	cukry [g]	20,5	13,8	10,3	6,4	1,7	52,7
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	sól [g]	2,7	1	0	7	0,4	11,1

C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	799,7	629,5	105	518,8	130,9	2183,9
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	białko [g]	32,7	38,1	1	28	14,8	114,6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	tluszcz [g]	20,3	21,6	0,3	13,5	6,7	62,4
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,7	3,5	0,1	6,3	4,4	22
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	węglowodany ogółem [g]	124,5	75,4	25,3	71,6	2,7	299,5
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	cukry [g]	18,3	18,7	20,7	4,5	2	64,2
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	sól [g]	3,8	0,7	0	10,1	0,9	15,5
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	754	613,6	306,6	449,2	95,3	2218,7
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	białko [g]	34,6	45	3,5	20	5,9	109
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	tluszcz [g]	24,8	17,9	17,5	10,3	4	74,5
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	9,3	2,9	3,6	3	2,4	21,2
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	100,6	72,4	34,7	69,4	8,7	285,8
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	cukry [g]	18	11,5	19,5	4,1	8,7	61,8
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	sól [g]	2,2	0,5	0,4	3,3	0,2	6,6
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	883	682,2	145,4	482,4	95,3	2288,3
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	białko [g]	34	36,6	2,5	19	5,9	98
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	tluszcz [g]	22,6	27,6	2,2	10,7	4	67,1
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,7	7,8	0,3	3	2,4	20,2
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	139,5	75,4	29,7	77,7	8,7	331
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	cukry [g]	21,3	9,6	19,4	2,5	8,7	61,5
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	sól [g]	2,9	0,4	0,1	3	0,2	6,6
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	730,2	781,9	53,7	504,9	133,6	2204,3
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	białko [g]	37,9	44,2	1,5	18,4	14,8	116,8
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	tluszcz [g]	14,9	25	0,9	13,1	6,7	60,6

C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,6	9,9	0,2	3,5	4	24,2
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	112	100,1	9,9	79,1	3,3	304,4
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	cukry [g]	20,2	18,3	6,5	4,2	3,3	52,5
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	sól [g]	3	0,9	0	1,9	1	6,8
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	wartość energetyczna [kcal]	908,4	515,9	195,2	489,3	115	2223,8
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	białko [g]	41,8	36,4	15,7	16,5	4,8	115,2
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	tłuszcz [g]	17,6	12,3	7,1	12,2	3,6	52,8
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,3	2,2	4	3,1	1	17,6
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	węglowodany ogółem [g]	147,1	68,5	17,6	78,5	15,8	327,5
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	cukry [g]	19,6	11,9	17,5	4,7	0,9	54,6
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	sól [g]	3,3	0,5	1	1,8	0,6	7,2
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	801,6	662,2	149,8	604,7	103	2321,3
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	białko [g]	31,6	34,3	10,8	34,6	3,9	115,2
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	tłuszcz [g]	15,7	23,9	9,4	16,6	2,4	68
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,7	7,7	6,4	5,3	0,7	25,8
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	135,9	83	5,4	80,1	16,5	320,9
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	cukry [g]	27,5	19,7	5,4	5,1	0,9	58,6
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	sól [g]	3,1	1,3	0,1	2	0,7	7,2
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	732,6	665	133,6	605,6	109,4	2246,2
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	białko [g]	31,6	28,8	14,8	23,5	5,1	103,8
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	tłuszcz [g]	13,8	23,8	6,7	16,4	2,7	63,4
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,1	3,9	4	3,5	0,9	18,4
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	węglowodany ogółem [g]	121,4	89,4	3,3	91,5	16	321,6
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	cukry [g]	29,4	14,2	3,3	3	1,2	51,1

C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	sól [g]	2,3	0,7	1	1,9	0,3	6,2
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	871,7	625	105	471,3	133,6	2206,6
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	białko [g]	35,7	39,5	1	19,7	14,8	110,7
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	tłuszcz [g]	23,2	16,2	0,3	9	6,7	55,4
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,8	3,1	0,1	2,9	4	18,9
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	węglowodany ogółem [g]	131,4	86,9	25,3	78	3,3	324,9
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	cukry [g]	17,7	29,7	20,7	3,2	3,3	74,6
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	sól [g]	4,1	1	0	2,4	1	8,5
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	829,6	579,3	234,7	466,8	95,3	2205,7
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	białko [g]	36,3	49,7	4,5	17,6	5,9	114
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	tłuszcz [g]	21,4	12	3,5	9,7	4	50,6
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,5	2,5	0,6	2,7	2,4	15,7
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	125,3	72,4	47,1	77,5	8,7	331
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	cukry [g]	18,3	11,5	30,3	2,5	8,7	71,3
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	sól [g]	2,5	0,5	0,1	2,8	0,2	6,1
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	781,3	647,9	337,4	420,3	86,9	2273,8
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	białko [g]	33,5	64,4	10,9	29,8	16,2	154,8
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	tłuszcz [g]	25,8	19,9	17,6	13,1	0	76,4
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,8	2,8	2,8	2,8	0	19,2
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	110,1	56,7	35,8	48,9	5,5	257
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	cukry [g]	17,6	9,2	26,4	1,7	5,5	60,4
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	sól [g]	2,2	0,7	0,2	2,6	0,1	5,8
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	720,5	855,4	109,3	562,7	95,3	2343,2

C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	białko [g]	38,8	56,5	16,4	46,4	5,9	164
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	tluszcz [g]	21,1	36,9	0	21,3	4	83,3
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	8,5	5,2	0	3,8	2,4	19,9
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	99,2	82,5	11	50,2	8,7	251,6
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	cukry [g]	13	15,5	10	4,6	8,7	51,8
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	sól [g]	3,6	1	0,1	1,5	0,2	6,4
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	wartość energetyczna [kcal]	767,1	818	181,3	447,1	170,4	2383,9
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	białko [g]	36,9	64,7	9,2	29,5	18,2	158,5
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	tluszcz [g]	24,9	26,2	6,1	14,4	6,7	78,3
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	kwasy tluszczowe nasycone [g]	11,3	3,7	3,1	2,7	0,5	21,3
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	węglowodany ogółem [g]	105	84,2	22,9	54,7	9,6	276,4
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	cukry [g]	16,5	11,4	10,6	5,8	7,2	51,5
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	sól [g]	3,1	0,9	0,3	1,7	0,1	6,1
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	668,5	777,3	213,2	397,9	130,2	2187,1
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	białko [g]	31,9	55,2	20,8	22,4	11,4	141,7
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	tluszcz [g]	18,9	27,7	7,9	14,3	2,6	71,4
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	5,9	4,1	0,8	3,9	0,7	15,4
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	98,2	83	15,5	48,7	16,3	261,7
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	cukry [g]	10,6	10,3	10,3	2,8	2,7	36,7
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	sól [g]	3,1	1,8	0,1	1,3	0,4	6,7
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	730,8	690,5	135,2	491,2	146,5	2194,2
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	białko [g]	50,8	30,6	17,4	14,4	15,4	128,6
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	tluszcz [g]	15,7	21,6	2,1	24,7	6,8	70,9
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	5	3,8	0,2	6	4	19

C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	węglowodany ogółem [g]	102,3	99,8	12	56,5	5,9	276,5
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	cukry [g]	15,9	17,2	9,9	6,4	4,7	54,1
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	sól [g]	2,3	0,7	0,1	1,8	1	5,9
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	758,9	832,8	181,7	314,9	133,6	2221,9
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	białko [g]	49,2	60,2	13,4	15,9	14,8	153,5
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	tłuszcz [g]	21,6	35,9	4,7	7,7	6,7	76,6
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,1	4,3	0,5	2,1	4	16
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	węglowodany ogółem [g]	97,7	70,8	22,3	48,6	3,3	242,7
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	cukry [g]	9,7	15,2	12,1	3,3	3,3	43,6
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	sól [g]	2,7	0,8	0	1,8	1	6,3
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	637,4	806,5	190,2	490,8	95,3	2220,2
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	białko [g]	27,9	70,3	20,7	23,8	5,9	148,6
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	tłuszcz [g]	17,9	27	6,4	14,6	4	69,9
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,7	3,8	1,2	3,9	2,4	17
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	96,6	75,3	13,4	70,7	8,7	264,7
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	cukry [g]	10,8	12,4	9,4	2,4	8,7	43,7
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	sól [g]	2,2	0,6	0,1	3,8	0,2	6,9
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	710,1	715,7	192,7	318,4	95,3	2032,2
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	białko [g]	27,4	37,7	2,2	14,7	5,9	87,9
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	tłuszcz [g]	15,2	29,2	10,3	7,8	4	66,5
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5	8,8	1	2,4	2,4	19,6
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	118,7	79,2	22,9	47,4	8,7	276,9
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	cukry [g]	16,2	9,9	15,3	2,5	8,7	52,6
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	sól [g]	3,1	0,4	0,8	2,7	0,2	7,2

P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posilek"2	2023-12-26 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	651,6	788,7	53,7	366,5	133,6	1994,1
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posilek"2	2023-12-26 Wtorek	białko [g]	33,8	39,7	1,5	13,9	14,8	103,7
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posilek"2	2023-12-26 Wtorek	tluszcz [g]	14,9	32,4	0,9	12,4	6,7	67,3
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posilek"2	2023-12-26 Wtorek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	7,1	9	0,2	3,3	4	23,6
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posilek"2	2023-12-26 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	96,3	89,6	9,9	50,6	3,3	249,7
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posilek"2	2023-12-26 Wtorek	cukry [g]	15	17,8	6,5	5,5	3,3	48,1
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posilek"2	2023-12-26 Wtorek	sól [g]	7,5	0,9	0	1,5	1	10,9
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posilek"2	2023-12-27 Środa	wartość energetyczna [kcal]	714,5	616,5	89,2	425,9	139,4	1985,5
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posilek"2	2023-12-27 Środa	białko [g]	37,2	34,8	0,7	13	4,4	90,1
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posilek"2	2023-12-27 Środa	tluszcz [g]	14,4	25,9	0,7	13,6	7,1	61,7
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posilek"2	2023-12-27 Środa	kwasy tluszczowe nasycone [g]	6	4,6	0	2,6	2,1	15,3
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posilek"2	2023-12-27 Środa	węglowodany ogółem [g]	111,4	64,7	21,7	64,4	14,4	276,6
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posilek"2	2023-12-27 Środa	cukry [g]	16,8	11,7	17,4	4	0,9	50,8
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posilek"2	2023-12-27 Środa	sól [g]	3,6	0,7	0	2,2	0,7	7,2
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posilek"2	2023-12-28 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	689	719,7	22,3	508,4	123,2	2062,6
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posilek"2	2023-12-28 Czwartek	białko [g]	26,3	34,4	0,2	25	6,7	92,6
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posilek"2	2023-12-28 Czwartek	tluszcz [g]	13,4	32	0	14,3	3,9	63,6
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posilek"2	2023-12-28 Czwartek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	4,8	7,6	0	4	1,8	18,2
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posilek"2	2023-12-28 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	117,6	79,3	5,5	70,6	15,3	288,3
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posilek"2	2023-12-28 Czwartek	cukry [g]	24,4	16,4	4,5	4,4	1,7	51,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posilek"2	2023-12-28 Czwartek	sól [g]	3,2	2	0	2,2	2,6	10
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posilek"2	2023-12-29 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	641,3	786,6	46,5	425,5	110,5	2010,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posilek"2	2023-12-29 Piątek	białko [g]	28,6	36,5	0,5	11,8	7,6	85

P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	tluszcz [g]	15,7	30,8	0,2	18,7	2,2	67,6
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	6,7	5	0	4,7	0,7	17,1
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	weglowodany ogółem [g]	97,4	98,5	11,2	53	14,9	275
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	cukry [g]	16,4	13,8	10,3	5,6	1,7	47,8
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	sól [g]	2,6	1	0	1,8	0,4	5,8
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	715,8	629,5	105	430,2	130,9	2011,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	białko [g]	29,1	38,1	1	20,8	14,8	103,8
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	tluszcz [g]	18,9	21,6	0,3	10,9	6,7	58,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	kwasy tluszczowe nasycone [g]	6,9	3,5	0,1	4,6	4,4	19,5
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	weglowodany ogółem [g]	109,7	75,4	25,3	62,4	2,7	275,5
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	cukry [g]	14,4	18,7	20,7	4,2	2	60
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	sól [g]	3,7	0,7	0	6,9	0,9	12,2
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	664,3	613,6	153,3	449,2	95,3	1975,7
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	białko [g]	30,3	45	1,7	20	5,9	102,9
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	tluszcz [g]	22,6	17,9	8,7	10,3	4	63,5
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	kwasy tluszczowe nasycone [g]	8,4	2,9	1,8	3	2,4	18,5
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	weglowodany ogółem [g]	86,9	72,4	17,3	69,4	8,7	254,7
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	cukry [g]	14,1	11,5	9,7	4,1	8,7	48,1
P1. Dieta podstawowa (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	sól [g]	2,1	0,5	0,2	3,3	0,2	6,3
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	348,1	350,8	94,4	156,1	46,7	996,1
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	białko [g]	13,4	18,5	1,1	7,2	2,9	43,1
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	tluszcz [g]	7,4	14,3	5	3,8	1,9	32,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	2,4	4,3	0,4	1,1	1,1	9,3
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	weglowodany ogółem [g]	58,2	38,8	11,2	23,2	4,3	135,7

P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	cukry [g]	7,9	4,8	7,5	1,2	4,3	25,7
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	sól [g]	1,5	0,2	0,4	1,3	0,1	3,5
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	327,4	396,3	27	184,1	67,1	1001,9
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	białko [g]	17	19,9	0,7	7	7,4	52
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	tłuszcz [g]	7,5	16,2	0,4	6,2	3,3	33,6
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,5	4,5	0,1	1,7	2	11,8
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	48,4	45	4,9	25,4	1,6	125,3
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	cukry [g]	7,5	8,9	3,3	2,8	1,6	24,1
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	sól [g]	3,8	0,4	0	0,7	0,5	5,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	wartość energetyczna [kcal]	359	309,8	44,8	214	70	997,6
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	białko [g]	18,7	17,5	0,3	6,5	2,2	45,2
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	tłuszcz [g]	7,2	13	0,3	6,8	3,5	30,8
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3	2,3	0	1,3	1	7,6
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	węglowodany ogółem [g]	56	32,5	10,9	32,3	7,2	138,9
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	cukry [g]	8,4	5,9	8,7	2	0,5	25,5
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	sól [g]	1,8	0,3	0	1,1	0,3	3,5
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	334,4	349,4	10,8	246,8	59,8	1001,2
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	białko [g]	12,7	16,7	0,1	12,1	3,2	44,8
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	tłuszcz [g]	6,5	15,5	0	6,9	1,9	30,8
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,3	3,7	0	1,9	0,9	8,8
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	57	38,5	2,6	34,2	7,4	139,7
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	cukry [g]	11,8	8	2,2	2,1	0,8	24,9
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	sól [g]	1,5	1	0	1	1,2	4,7

P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	317,4	389,4	23	210,6	54,7	995,1
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	białko [g]	14,2	18	0,2	5,8	3,7	41,9
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	tluszcz [g]	7,8	15,2	0,1	9,2	1,1	33,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,3	2,5	0	2,3	0,3	8,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	węglowodany ogółem [g]	48,2	48,7	5,5	26,2	7,4	136
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	cukry [g]	8,1	6,8	5,1	2,7	0,8	23,5
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	sól [g]	1,2	0,5	0	0,9	0,2	2,8
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	354,3	311,6	52	213	64,8	995,7
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	białko [g]	14,4	18,9	0,5	10,3	7,3	51,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	tluszcz [g]	9,3	10,7	0,1	5,4	3,3	28,8
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,4	1,7	0	2,3	2,2	9,6
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	węglowodany ogółem [g]	54,3	37,3	12,5	30,9	1,3	136,3
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	cukry [g]	7,1	9,2	10,2	2	1	29,5
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	sól [g]	1,8	0,3	0	3,4	0,4	5,9
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	337,2	311,5	77,8	228	48,3	1002,8
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	białko [g]	15,4	22,8	0,8	10,1	3	52,1
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	tluszcz [g]	11,4	9,1	4,4	5,2	2	32,1
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,2	1,4	0,9	1,5	1,2	9,2
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	44,1	36,7	8,8	35,2	4,4	129,2
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	cukry [g]	7,2	5,8	4,9	2,1	4,4	24,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	sól [g]	1	0,2	0,1	1,7	0,1	3,1
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	689,4	694,9	187,1	309,1	92,5	1973
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	białko [g]	26,6	36,6	2,2	14,3	5,7	85,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	tluszcz [g]	14,8	28,4	10	7,6	3,9	64,7

P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,9	8,5	0,9	2,3	2,3	18,9
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	115,2	76,9	22,2	46	8,5	268,8
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	cukry [g]	15,8	9,6	14,9	2,4	8,5	51,2
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-25 Poniedziałek	sól [g]	3	0,4	0,8	2,6	0,2	7
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	651,6	788,7	53,7	366,5	133,6	1994,1
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	białko [g]	33,8	39,7	1,5	13,9	14,8	103,7
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	tłuszcz [g]	14,9	32,4	0,9	12,4	6,7	67,3
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,1	9	0,2	3,3	4	23,6
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	96,3	89,6	9,9	50,6	3,3	249,7
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	cukry [g]	15	17,8	6,5	5,5	3,3	48,1
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-26 Wtorek	sól [g]	7,5	0,9	0	1,5	1	10,9
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	wartość energetyczna [kcal]	721,7	622,7	90,1	430,2	140,8	2005,5
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	białko [g]	37,6	35,2	0,7	13,1	4,5	91,1
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	tłuszcz [g]	14,6	26,2	0,7	13,8	7,1	62,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,1	4,6	0	2,6	2,1	15,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	węglowodany ogółem [g]	112,5	65,4	21,9	65	14,5	279,3
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	cukry [g]	16,9	11,9	17,6	4	1	51,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-27 Środa	sól [g]	3,6	0,7	0	2,2	0,7	7,2
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	675,5	705,6	21,9	498,5	120,8	2022,3
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	białko [g]	25,8	33,8	0,2	24,5	6,6	90,9
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	tłuszcz [g]	13,2	31,4	0	14	3,9	62,5
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,7	7,5	0	4	1,8	18
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	115,3	77,7	5,4	69,2	15	282,6
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	cukry [g]	24	16,1	4,4	4,3	1,6	50,4

P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-28 Czwartek	sól [g]	3,1	2	0	2,2	2,6	9,9
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	641,3	786,6	46,5	425,5	110,5	2010,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	białko [g]	28,6	36,5	0,5	11,8	7,6	85
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	tłuszcz [g]	15,7	30,8	0,2	18,7	2,2	67,6
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,7	5	0	4,7	0,7	17,1
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	węglowodany ogółem [g]	97,4	98,5	11,2	53	14,9	275
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	cukry [g]	16,4	13,8	10,3	5,6	1,7	47,8
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-29 Piątek	sól [g]	2,6	1	0	1,8	0,4	5,8
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	708,7	623,3	104	425,9	129,6	1991,5
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	białko [g]	28,8	37,8	1	20,6	14,7	102,9
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	tłuszcz [g]	18,7	21,4	0,3	10,8	6,6	57,8
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,9	3,4	0,1	4,6	4,4	19,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	węglowodany ogółem [g]	108,6	74,7	25,1	61,8	2,6	272,8
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	cukry [g]	14,3	18,5	20,5	4,1	2	59,4
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-30 Sobota	sól [g]	3,6	0,7	0	6,8	0,8	11,9
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	671	619,8	154,8	453,7	96,2	1995,5
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	białko [g]	30,6	45,5	1,7	20,2	6	104
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	tłuszcz [g]	22,8	18,1	8,8	10,4	4	64,1
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,4	2,9	1,8	3	2,4	18,5
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	87,7	73,1	17,5	70,1	8,8	257,2
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	cukry [g]	14,3	11,6	9,8	4,1	8,8	48,6
P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"2	2023-12-31 Niedziela	sól [g]	2,1	0,5	0,2	3,4	0,2	6,4
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	793,3	521,5	145,4	482,4	95,3	2037,9

P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	białko [g]	29,7	41,1	2,5	19	5,9	98,2
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	tluszcz [g]	20,5	6,6	2,2	10,7	4	44
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	5,8	1,7	0,3	3	2,4	13,2
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	125,7	78,1	29,7	77,7	8,7	319,9
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	cukry [g]	17,3	9,7	19,4	2,5	8,7	57,6
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	sól [g]	2,8	0,4	0,1	3	0,2	6,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	650,7	708,3	53,7	474,7	95,3	1982,7
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	białko [g]	35	42	1,5	16,3	5,9	100,7
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	tluszcz [g]	11,7	22,4	0,9	11,1	4	50,1
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	4,7	8,4	0,2	3	2,4	18,7
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	102,2	89,6	9,9	77,9	8,7	288,3
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	cukry [g]	16	17,8	6,5	3,5	8,7	52,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	sól [g]	2,9	0,9	0	1,9	0,2	5,9
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	wartość energetyczna [kcal]	804,8	515,9	61,5	489,3	115	1986,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	białko [g]	38,9	36,4	0,9	16,5	4,8	97,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	tluszcz [g]	14,1	12,3	0,3	12,2	3,6	42,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	kwasy tluszczowe nasycone [g]	5,2	2,2	0	3,1	1	11,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	węglowodany ogółem [g]	131,9	68,5	14,3	78,5	15,8	309
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	cukry [g]	15,7	11,9	14,1	4,7	0,9	47,3
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	sól [g]	3,1	0,5	0	1,8	0,6	6
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	711,9	582,3	41,5	545,4	103	1984,1
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	białko [g]	27,3	38,5	0,3	26,2	3,9	96,2
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	tluszcz [g]	13,5	12,8	0,3	14,5	2,4	43,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	4,8	3,4	0	4,1	0,7	13

P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	122,2	83,7	10	78,4	16,5	310,8
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	cukry [g]	23,6	19,7	9,7	3,6	0,9	57,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	sól [g]	3	1,3	0	1,9	0,7	6,9
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	656,2	731	46,5	467	104,8	2005,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	białko [g]	28,6	34	0,5	15,5	5,3	83,9
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	tłuszcz [g]	11	28,1	0,2	11	2,2	52,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,4	4,7	0	2,3	0,6	12
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	węglowodany ogółem [g]	111,7	91	11,2	76,7	16	306,6
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	cukry [g]	25,2	14,6	10,3	2,6	1,2	53,9
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	sól [g]	2,2	0,8	0	1,5	0,3	4,8
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	744,3	625	105	414,6	133,6	2022,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	białko [g]	29,7	39,5	1	18,5	14,8	103,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	tłuszcz [g]	18,5	16,2	0,3	7,6	6,7	49,3
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,8	3,1	0,1	2,2	4	16,2
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	węglowodany ogółem [g]	115,9	86,9	25,3	68,2	3,3	299,6
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	cukry [g]	13,9	29,7	20,7	3,1	3,3	70,7
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	sól [g]	3,5	1	0	2,2	1	7,7
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	739,9	579,3	165,4	466,8	95,3	2046,7
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	białko [g]	32	49,7	3	17,6	5,9	108,2
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	tłuszcz [g]	19,2	12	2,2	9,7	4	47,1
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,6	2,5	0,3	2,7	2,4	14,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	111,6	72,4	34	77,5	8,7	304,2
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	cukry [g]	14,4	11,5	23,8	2,5	8,7	60,9
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 10-18 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	sól [g]	2,4	0,5	0,1	2,8	0,2	6

P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	619,8	407,4	113,6	376,9	74,4	1592,1
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	białko [g]	23,2	32,1	1,9	14,8	4,6	76,6
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	tluszcz [g]	16	5,1	1,7	8,3	3,1	34,2
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,5	1,3	0,3	2,4	1,8	10,3
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	98,2	61	23,2	60,7	6,8	249,9
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	cukry [g]	13,5	7,5	15,1	1,9	6,8	44,8
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	sól [g]	2,2	0,3	0	2,3	0,2	5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	524,7	571,2	43,3	382,9	76,8	1598,9
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	białko [g]	28,2	33,8	1,2	13,1	4,7	81
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	tluszcz [g]	9,4	18,1	0,7	8,9	3,2	40,3
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,8	6,8	0,2	2,4	1,9	15,1
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	82,4	72,2	8	62,8	7	232,4
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	cukry [g]	12,9	14,3	5,3	2,8	7	42,3
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	sól [g]	2,4	0,7	0	1,5	0,2	4,8
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	wartość energetyczna [kcal]	649	416	49,6	394,6	92,7	1601,9
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	białko [g]	31,3	29,4	0,7	13,3	3,8	78,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	tluszcz [g]	11,3	9,9	0,2	9,9	2,9	34,2
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,2	1,8	0	2,5	0,8	9,3
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	węglowodany ogółem [g]	106,3	55,2	11,5	63,3	12,8	249,1
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	cukry [g]	12,7	9,5	11,3	3,8	0,7	38
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	sól [g]	2,5	0,4	0	1,4	0,5	4,8
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	578,8	473,4	33,8	443,4	83,7	1613,1
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	białko [g]	22,2	31,3	0,2	21,3	3,1	78,1

P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	tluszcz [g]	11	10,4	0,2	11,8	1,9	35,3
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	3,9	2,8	0	3,3	0,5	10,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	weglowodany ogolem [g]	99,3	68,1	8,1	63,7	13,4	252,6
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	cukry [g]	19,1	16	7,9	2,9	0,8	46,7
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	sól [g]	2,4	1,1	0	1,6	0,5	5,6
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	wartosc energetyczna [kcal]	520,8	580,1	36,9	370,6	83,2	1591,6
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	białko [g]	22,7	27	0,4	12,3	4,2	66,6
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	tluszcz [g]	8,7	22,3	0,2	8,7	1,7	41,6
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	3,5	3,7	0	1,8	0,5	9,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	weglowodany ogolem [g]	88,6	72,2	8,9	60,9	12,7	243,3
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	cukry [g]	20	11,5	8,2	2,1	0,9	42,7
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	sól [g]	1,7	0,6	0	1,2	0,3	3,8
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	wartosc energetyczna [kcal]	586	492,1	82,7	326,4	105,2	1592,4
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	białko [g]	23,3	31,1	0,8	14,6	11,6	81,4
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	tluszcz [g]	14,6	12,8	0,2	6	5,3	38,9
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	kwasy tluszczowe nasycone [g]	5,4	2,4	0,1	1,7	3,1	12,7
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	weglowodany ogolem [g]	91,2	68,4	19,9	53,7	2,6	235,8
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	cukry [g]	11	23,4	16,3	2,4	2,6	55,7
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	sól [g]	2,7	0,8	0	1,7	0,8	6
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	wartosc energetyczna [kcal]	582,6	456,1	130,2	367,6	75	1611,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	białko [g]	25,2	39,1	2,4	13,8	4,6	85,1
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	tluszcz [g]	15,1	9,4	1,7	7,6	3,1	36,9
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	kwasy tluszczowe nasycone [g]	5,1	2	0,2	2,2	1,9	11,4
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaz "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	weglowodany ogolem [g]	87,9	57	26,7	61	6,9	239,5

P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	cukry [g]	11,3	9,1	18,7	1,9	6,9	47,9
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	sól [g]	1,9	0,4	0	2,2	0,2	4,7
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	388,8	255,6	71,3	236,5	46,7	998,9
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	białko [g]	14,5	20,1	1,2	9,3	2,9	48
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	tluszcz [g]	10	3,2	1,1	5,2	1,9	21,4
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,8	0,8	0,1	1,5	1,1	6,3
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	61,6	38,2	14,6	38,1	4,3	156,8
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	cukry [g]	8,5	4,7	9,5	1,2	4,3	28,2
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-25 Poniedziałek	sól [g]	1,3	0,2	0	1,4	0,1	3
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	328,6	357,7	27,1	239,8	48,1	1001,3
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	białko [g]	17,6	21,2	0,7	8,2	3	50,7
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	tluszcz [g]	5,9	11,3	0,4	5,6	2	25,2
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,3	4,2	0,1	1,5	1,2	9,3
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	51,6	45,2	5	39,3	4,4	145,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	cukry [g]	8,1	9	3,3	1,8	4,4	26,6
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-26 Wtorek	sól [g]	1,5	0,4	0	0,9	0,1	2,9
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	wartość energetyczna [kcal]	404,4	259,2	30,9	245,9	57,8	998,2

P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	białko [g]	19,5	18,3	0,4	8,3	2,4	48,9
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	tluszcz [g]	7	6,2	0,1	6,1	1,8	21,2
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,6	1,1	0	1,5	0,5	5,7
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	węglowodany ogółem [g]	66,2	34,4	7,1	39,4	7,9	155
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	cukry [g]	7,9	5,9	7,1	2,3	0,4	23,6
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-27 Środa	sól [g]	1,6	0,2	0	0,9	0,3	3
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	359,5	294,1	21	275,4	52	1002
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	białko [g]	13,8	19,4	0,1	13,2	1,9	48,4
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	tluszcz [g]	6,8	6,5	0,1	7,3	1,2	21,9
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,4	1,7	0	2	0,3	6,4
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	61,7	42,3	5	39,6	8,3	156,9
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	cukry [g]	11,9	9,9	4,9	1,8	0,5	29
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-28 Czwartek	sól [g]	1,5	0,7	0	1	0,3	3,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	326,4	363,6	23,1	232,3	52,1	997,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	białko [g]	14,2	16,9	0,2	7,7	2,6	41,6
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	tluszcz [g]	5,4	14	0,1	5,5	1,1	26,1
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,2	2,3	0	1,1	0,3	5,9

P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	węglowodany ogółem [g]	55,5	45,2	5,5	38,2	7,9	152,3
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	cukry [g]	12,5	7,2	5,1	1,3	0,6	26,7
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-29 Piątek	sól [g]	1,1	0,4	0	0,7	0,1	2,3
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	368,4	309,4	52	205,2	66,1	1001,1
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	białko [g]	14,7	19,5	0,5	9,1	7,3	51,1
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	tluszcz [g]	9,2	8	0,1	3,7	3,3	24,3
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,4	1,5	0	1,1	2	8
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	węglowodany ogółem [g]	57,3	43	12,5	33,7	1,6	148,1
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	cukry [g]	6,9	14,7	10,2	1,5	1,6	34,9
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-30 Sobota	sól [g]	1,7	0,5	0	1,1	0,5	3,8
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	359,1	281,2	80,3	226,6	46,2	993,4
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	białko [g]	15,5	24,1	1,4	8,5	2,8	52,3
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	tluszcz [g]	9,3	5,8	1	4,7	1,9	22,7
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,2	1,2	0,1	1,3	1,1	6,9
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	54,1	35,1	16,5	37,6	4,2	147,5
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	cukry [g]	6,9	5,6	11,5	1,2	4,2	29,4
P2. Dieta lekkostrawna (dzieci do 24 m. zmiana konsystencji na częściowo rozdrobnioną, dzieci 24 -36 m.)25-31.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-31 Niedziela	sól [g]	1,2	0,2	0	1,3	0,1	2,8

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.