

Wartości Odżywcze wybranych planów żywieniowych 4-10.12.2023 rok

Plan	Dzień	Wartość odżywcza	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	suma
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	758,9	604,8	83,8	405,8	138,5	1991,8
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	białko [g]	30,4	33,2	2,9	11,5	4,3	82,3
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	tluszcz [g]	23,2	14,6	1,3	15,7	6,7	61,5
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,9	4,3	0,8	7,8	3,4	27,2
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	109	88,3	15,4	55,1	15,3	283,1
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	cukry [g]	16,5	9,9	12,3	4,2	1,7	44,6
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	sól [g]	2,7	1,5	0,1	1,3	0,7	6,3
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	675,1	811	89,2	420,1	95,3	2090,7
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	białko [g]	25,4	47,5	0,7	13,9	5,9	93,4
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	tluszcz [g]	17,4	23,8	0,7	18,4	4	64,3
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,3	3,9	0	9	2,4	25,6
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	105,3	110,5	21,7	50,7	8,7	296,9

1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	cukry [g]	21,9	12,2	17,4	5,6	8,7	65,8
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	sól [g]	3	0,7	0	1,4	0,2	5,3
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	wartość energetyczna [kcal]	779,5	591,9	95,7	415,3	125,3	2007,7
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	białko [g]	34,1	39,8	3,2	11	4,4	92,5
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	tluszcz [g]	23,3	20,8	2	19,2	5,5	70,8
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	13,2	3,2	0,9	8,1	2,9	28,3
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	węglowodany ogółem [g]	110,8	66,2	16,4	51,2	14,3	258,9
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	cukry [g]	15,3	14,7	7,6	3,6	0,9	42,1
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	sól [g]	7,3	0,7	0	1,7	0,6	10,3
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	742,6	598,5	22,3	488,8	141,1	1993,3
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	białko [g]	26,3	31	0,2	21,7	6,7	85,9
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	tluszcz [g]	19,4	21,8	0	23,4	5,9	70,5

1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,4	7	0	12	3,7	33,1
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	117,6	74,7	5,5	48,6	15,3	261,7
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	cukry [g]	24,5	17,7	4,5	3,7	1,7	52,1
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	sól [g]	3,1	2	0	1,5	2,6	9,2
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	694,9	786,6	46,5	438,6	128,3	2094,9
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	białko [g]	28,7	36,5	0,5	11,8	7,6	85,1
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	tłuszcz [g]	21,7	30,8	0,2	20,1	4,2	77
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12,4	5	0	10,1	2,5	30
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	węglowodany ogółem [g]	97,4	98,5	11,2	53,1	14,9	275,1
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	cukry [g]	16,4	13,8	10,3	5,6	1,7	47,8
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	sól [g]	2,5	1	0	1,7	0,4	5,6
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	769,5	629,5	105	419,6	133,6	2057,2

1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	białko [g]	29,1	38,1	1	18,8	14,8	101,8
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	tłuszcz [g]	24,8	21,6	0,3	16,5	6,7	69,9
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12,6	3,5	0,1	10,2	4	30,4
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	węglowodany ogółem [g]	109,7	75,4	25,3	49,2	3,3	262,9
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	cukry [g]	14,4	18,7	20,7	3,7	3,3	60,8
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	sól [g]	3,6	0,7	0	6,4	1	11,7
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	717,9	610,5	153,3	395,7	95,3	1972,7
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	białko [g]	30,3	44,1	1,7	16,6	5,9	98,6
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	tłuszcz [g]	28,5	17,9	8,7	15,6	4	74,7
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14	2,9	1,8	8,5	2,4	29,6
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	86,9	72,6	17,3	47,4	8,7	232,9
1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	cukry [g]	14,2	11,6	9,7	3,4	8,7	47,6

1. Dieta podstawowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	sól [g]	2	0,5	0,2	2,6	0,2	5,5
12. Dieta papkowata 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" ZMIANA KONSYSTENCJI NA PAPKOWATĄ	2023-12-04 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	782,8	651,9	100,7	431,2	141,2	2107,8
12. Dieta papkowata 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" ZMIANA KONSYSTENCJI NA PAPKOWATĄ	2023-12-04 Poniedziałek	białko [g]	31,1	32,7	6	12,2	4,5	86,5
12. Dieta papkowata 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" ZMIANA KONSYSTENCJI NA PAPKOWATĄ	2023-12-04 Poniedziałek	tłuszcz [g]	23,3	18	2,7	15,8	6,7	66,5
12. Dieta papkowata 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" ZMIANA KONSYSTENCJI NA PAPKOWATĄ	2023-12-04 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,9	4,6	1,7	7,8	3,4	28,4
12. Dieta papkowata 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" ZMIANA KONSYSTENCJI NA PAPKOWATĄ	2023-12-04 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	114,1	94,2	13	60,5	15,8	297,6
12. Dieta papkowata 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" ZMIANA KONSYSTENCJI NA PAPKOWATĄ	2023-12-04 Poniedziałek	cukry [g]	15,9	14,3	12,2	3,9	0,8	47,1
12. Dieta papkowata 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" ZMIANA KONSYSTENCJI NA PAPKOWATĄ	2023-12-04 Poniedziałek	sól [g]	2,6	0,6	0,2	1,2	0,7	5,3

12. Dieta papkowata 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" ZMIANA KONSYSTENCJI NA PAPKOWATĄ	2023-12-10 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	686,7	630,5	170,5	416,3	95,3	1999,3
12. Dieta papkowata 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" ZMIANA KONSYSTENCJI NA PAPKOWATĄ	2023-12-10 Niedziela	białko [g]	28,6	44,6	4	17,2	5,9	100,3
12. Dieta papkowata 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" ZMIANA KONSYSTENCJI NA PAPKOWATĄ	2023-12-10 Niedziela	tłuszcz [g]	24,6	18,3	3,1	15,7	4	65,7
12. Dieta papkowata 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" ZMIANA KONSYSTENCJI NA PAPKOWATĄ	2023-12-10 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12,1	2,9	0,5	8,5	2,4	26,4
12. Dieta papkowata 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" ZMIANA KONSYSTENCJI NA PAPKOWATĄ	2023-12-10 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	89,6	77,5	31,9	51,8	8,7	259,5
12. Dieta papkowata 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" ZMIANA KONSYSTENCJI NA PAPKOWATĄ	2023-12-10 Niedziela	cukry [g]	14,2	16,4	16,2	2,3	8,7	57,8
12. Dieta papkowata 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" ZMIANA KONSYSTENCJI NA PAPKOWATĄ	2023-12-10 Niedziela	sól [g]	1,8	0,6	0,2	2,5	0,2	5,3
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	782,8	629,4	100,7	431,2	141,2	2085,3

2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	białko [g]	31,1	32,7	6	12,2	4,5	86,5
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	tłuszcz [g]	23,3	14,9	2,7	15,8	6,7	63,4
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,9	4,4	1,7	7,8	3,4	28,2
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	114,1	95,5	13	60,5	15,8	298,9
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	cukry [g]	15,9	15,7	12,2	3,9	0,8	48,5
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	sól [g]	2,6	0,6	0,2	1,2	0,7	5,3
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	686,8	661,4	41,5	511,1	95,3	1996,1
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	białko [g]	26,2	37,5	0,3	16,9	5,9	86,8
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	tłuszcz [g]	17,5	20,6	0,3	18,7	4	61,1
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,2	3,1	0	9,1	2,4	24,8
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	107	86	10	69,4	8,7	281,1
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	cukry [g]	21	12,9	9,7	4,1	8,7	56,4

2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	sól [g]	2,8	0,5	0	1,6	0,2	5,1
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	wartość energetyczna [kcal]	760,9	603,1	95,7	424,3	132,9	2016,9
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	białko [g]	31,2	39,1	3,2	12,7	4,8	91
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	tłuszcz [g]	19,5	20,9	2	17,6	5,6	65,6
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,7	3,2	0,9	8,6	2,9	26,3
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	węglowodany ogółem [g]	116,3	70,5	16,4	54,1	15,8	273,1
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	cukry [g]	14,8	16,6	7,6	4,5	0,9	44,4
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	sól [g]	2,7	0,8	0	1,2	0,6	5,3
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	765,6	590,3	61,5	514,2	120,9	2052,5
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	białko [g]	27,4	30,6	0,9	22,4	3,9	85,2
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	tłuszcz [g]	19,4	20,9	0,3	23,5	4,4	68,5
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,4	6,4	0	12	2,6	31,4

2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	122,2	75,4	14,3	54	16,5	282,4
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	cukry [g]	23,6	18,8	14,1	3,5	1	61
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	sól [g]	2,9	1,2	0	1,3	0,6	6
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	700,5	773,6	46,5	449,4	135,9	2105,9
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	białko [g]	32,1	36,3	0,5	13,2	7,9	90
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	tłuszcz [g]	18,4	29,9	0,2	16,6	4,2	69,3
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	11,4	4,8	0	7,9	2,5	26,6
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	węglowodany ogółem [g]	102,5	95,8	11,2	62,1	16,5	288,1
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	cukry [g]	16	13,6	10,3	2,5	1,6	44
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	sól [g]	2,2	0,9	0	1,1	0,3	4,5
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	798	625	105	397	133,6	2058,6
2. Dieta lekkostrawna 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	białko [g]	29,7	39,5	1	16,2	14,8	101,2

3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	729,2	629,4	100,7	448,7	123,3	2031,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	białko [g]	31,1	32,7	6	14,5	4,5	88,8
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	tłuszcz [g]	17,4	14,9	2,7	10,3	4,7	50
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,2	4,4	1,7	2,2	1,5	15
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	114,1	95,5	13	75,2	15,8	313,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	cukry [g]	15,9	15,7	12,2	4	0,8	48,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	sól [g]	2,7	0,6	0,2	1,6	0,7	5,8
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	633,1	661,4	41,5	504,9	95,3	1936,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	białko [g]	26,2	37,5	0,3	18,4	5,9	88,3

3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	tłuszcz [g]	11,6	20,6	0,3	13,1	4	49,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,6	3,1	0	3,5	2,4	13,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	106,9	86	10	79,1	8,7	290,7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	cukry [g]	20,9	12,9	9,7	4,2	8,7	56,4
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	sól [g]	2,9	0,5	0	1,9	0,2	5,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	wartość energetyczna [kcal]	707,2	603,1	95,7	489,3	115	2010,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	białko [g]	31,2	39,1	3,2	16,5	4,8	94,8
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	tłuszcz [g]	13,5	20,9	2	12,2	3,6	52,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5	3,2	0,9	3,1	1	13,2

3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	węglowodany ogółem [g]	116,3	70,5	16,4	78,5	15,8	297,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	cukry [g]	14,8	16,6	7,6	4,7	0,9	44,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	sól [g]	2,8	0,8	0	1,8	0,6	6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	711,9	590,3	61,5	545,4	103	2012,1
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	białko [g]	27,3	30,6	0,9	26,2	3,9	88,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	tłuszcz [g]	13,5	20,9	0,3	14,5	2,4	51,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,8	6,4	0	4,1	0,7	16
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	122,2	75,4	14,3	78,4	16,5	306,8
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	cukry [g]	23,6	18,8	14,1	3,6	0,9	61

3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	sól [g]	3	1,2	0	1,9	0,7	6,8
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	646,8	773,6	46,5	467	118	2051,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	białko [g]	32,1	36,3	0,5	15,5	7,9	92,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	tłuszcz [g]	12,5	29,9	0,2	11	2,2	55,8
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	4,8	0	2,3	0,6	13,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	węglowodany ogółem [g]	102,5	95,8	11,2	76,7	16,4	302,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	cukry [g]	15,9	13,6	10,3	2,6	1,6	44
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	sól [g]	2,3	0,9	0	1,5	0,3	5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	702,1	625	105	462,1	133,6	2027,8

3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	białko [g]	28,6	39,5	1	20	14,8	103,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	tłuszcz [g]	13,9	16,2	0,3	7,8	6,7	44,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,1	3,1	0,1	2,3	4	14,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	węglowodany ogółem [g]	116,8	86,9	25,3	78	3,3	310,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	cukry [g]	14,1	29,7	20,7	3,2	3,3	71
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	sól [g]	3,4	1	0	2,4	1	7,8
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	722,8	610,5	41,5	481,3	95,3	1951,4
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	białko [g]	32,9	44,1	0,3	21	5,9	104,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	tłuszcz [g]	20,8	17,9	0,3	10,3	4	53,3

3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,3	2,9	0	3	2,4	15,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	103,4	72,6	10	76,2	8,7	270,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	cukry [g]	18,1	11,6	9,7	2,5	8,7	50,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	sól [g]	2	0,5	0	3,1	0,2	5,8
6. Dieta z graniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	769,4	536,6	122,2	402,5	135,8	1966,5
6. Dieta z graniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	białko [g]	31,7	31,4	4,7	12,2	4,4	84,4
6. Dieta z graniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	tłuszcz [g]	24,2	14,5	3	16,3	6,9	64,9
6. Dieta z graniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,9	4,3	1,6	7,8	3,4	28
6. Dieta z graniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	112,4	73,2	19,8	55,3	15	275,7

6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	cukry [g]	15,9	9,7	17,1	3,4	1,3	47,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	sól [g]	2,5	1,5	0,1	1,1	0,7	5,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	727,9	659,1	109,8	420,6	95,3	2012,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	białko [g]	32,1	46,9	3,7	14,7	5,9	103,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	tłuszcz [g]	20,5	21,6	2,4	19	4	67,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,5	3,5	0,9	9	2,4	26,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	109,8	76,1	19,1	51,7	8,7	265,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	cukry [g]	14,2	9,1	6,9	5,6	8,7	44,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	sól [g]	2,7	0,6	0	1,3	0,2	4,8

6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	wartość energetyczna [kcal]	792,3	561,9	69,3	412,9	122,7	1959,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	białko [g]	35,5	38,2	4,5	11,7	4,5	94,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	tłuszcz [g]	24,3	20,5	2,7	19,8	5,7	73
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	13,2	3	1,6	8,2	2,9	28,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	węglowodany ogółem [g]	114,6	60,2	8,2	51,6	14,1	248,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	cukry [g]	15	11,9	8,2	3	0,5	38,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	sól [g]	7,1	0,7	0,1	1,5	0,6	10
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	739,6	590,8	85,9	485,5	138,4	2040,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	białko [g]	32,7	30,9	4,2	22,4	6,8	97

6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	tłuszcz [g]	20,3	21,9	2,7	24	6,1	75
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,5	7	1,6	12	3,7	34,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	112,5	72,8	11,3	48,8	15	260,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	cukry [g]	15,3	15,2	10,4	2,9	1,3	45,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	sól [g]	2,9	1,9	0,1	1,3	2,5	8,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	548,1	763,1	226,8	435,9	125,7	2099,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	białko [g]	21,3	37	7,6	12,4	7,7	86
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	tłuszcz [g]	19,3	30,6	4,6	20,7	4,4	79,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,4	4,9	1,3	10,1	2,5	29,2

6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	węglowodany ogółem [g]	77,3	91,4	40,5	53,5	14,7	277,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	cukry [g]	6,1	14,4	7,7	5,1	1,3	34,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	sól [g]	2	1	0	1,5	0,3	4,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	779,1	550,9	129,8	420,1	133,6	2013,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	białko [g]	30,3	36,2	4,6	19,6	14,8	105,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	tłuszcz [g]	25,7	22,8	2,8	17,2	6,7	75,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12,6	3,2	1,2	10,3	4	31,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	węglowodany ogółem [g]	112,9	53,8	22,1	50,2	3,3	242,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	cukry [g]	13,6	6,9	10,7	3,8	3,3	38,3

6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	sól [g]	3,3	0,4	0,1	6,2	1	11
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	824,5	545,3	113,4	395,6	95,3	1974,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	białko [g]	34,5	42,1	3,4	17,4	5,9	103,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	tłuszcz [g]	30	17,5	1,4	16,3	4	69,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14,1	2,7	0,8	8,6	2,4	28,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	110,1	58,5	22,1	48,2	8,7	247,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	cukry [g]	14,3	10	17,5	3,1	8,7	53,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	sól [g]	2,3	0,4	0,1	2,4	0,2	5,4
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	798,6	629,4	133,6	448,7	123,3	2133,6

9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	białko [g]	36,9	32,7	14,8	14,5	4,5	103,4
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	tłuszcz [g]	21,7	14,9	6,7	10,3	4,7	58,3
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	4,4	4	2,2	1,5	17,9
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	116	95,5	3,3	75,2	15,8	305,8
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	cukry [g]	17,6	15,7	3,3	4	0,8	41,4
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	sól [g]	2,7	0,6	1	1,6	0,7	6,6
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	659,9	721,7	41,5	504,9	95,3	2023,3
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	białko [g]	30,8	46,3	0,3	18,4	5,9	101,7
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	tłuszcz [g]	12,5	23,4	0,3	13,1	4	53,3
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,9	3,4	0	3,5	2,4	14,2
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	107,1	86,1	10	79,1	8,7	291
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	cukry [g]	21,1	12,9	9,7	4,2	8,7	56,6

9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	sól [g]	3,6	0,6	0	1,9	0,2	6,3
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	wartość energetyczna [kcal]	751,2	718	95,7	370,6	115	2050,5
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	białko [g]	40,1	50,3	3,2	12,7	4,8	111,1
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	tłuszcz [g]	13,8	28,8	2	11,6	3,6	59,8
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,1	4,2	0,9	3	1	14,2
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	węglowodany ogółem [g]	117,8	70,5	16,4	54	15,8	274,5
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	cukry [g]	16,2	16,6	7,6	4,5	0,9	45,8
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	sól [g]	2,8	0,9	0	1,2	0,6	5,5
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	822,2	686,1	61,5	426,6	103	2099,4
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	białko [g]	38	37,5	0,9	22,3	3,9	102,6
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	tłuszcz [g]	22,8	26,5	0,3	13,8	2,4	65,8
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	11,2	8,4	0	3,9	0,7	24,2

9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	118,1	79,9	14,3	54	16,5	282,8
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	cukry [g]	19,5	18,8	14,1	3,4	0,9	56,7
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	sól [g]	3,2	1,3	0	1,4	0,7	6,6
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	699,6	773,6	46,5	467	118	2104,7
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	białko [g]	42,8	36,3	0,5	15,5	7,9	103
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	tłuszcz [g]	12,8	29,9	0,2	11	2,2	56,1
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,9	4,8	0	2,3	0,6	13,6
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	węglowodany ogółem [g]	104,4	95,8	11,2	76,7	16,4	304,5
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	cukry [g]	17,6	13,6	10,3	2,6	1,6	45,7
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	sól [g]	2,4	0,9	0	1,5	0,3	5,1
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	702,1	625	105	462,1	133,6	2027,8
9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	białko [g]	28,6	39,5	1	20	14,8	103,9

C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	848,6	604,8	167,7	470,1	138,5	2229,7
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	białko [g]	34,7	33,2	5,9	13,6	4,3	91,7
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	tłuszcz [g]	25,4	14,6	2,7	16,1	6,7	65,5
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	11,8	4,3	1,6	7,9	3,4	29
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	122,8	88,3	30,9	68,4	15,3	325,7
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	cukry [g]	20,4	9,9	24,7	4,6	1,7	61,3
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	sól [g]	2,8	1,5	0,2	1,7	0,7	6,9
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	739,2	811	235,2	420,1	95,3	2300,8
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	białko [g]	28,8	47,5	6,7	13,9	5,9	102,8
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	tłuszcz [g]	18,7	23,8	4,5	18,4	4	69,4
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	11,1	3,9	1,5	9	2,4	27,9
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	114,9	110,5	44,5	50,7	8,7	329,3

C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	cukry [g]	26,1	12,2	21,7	5,6	8,7	74,3
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	sól [g]	3,1	0,7	0,1	1,4	0,2	5,5
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	wartość energetyczna [kcal]	863,4	591,9	191,4	415,3	125,3	2187,3
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	białko [g]	37,7	39,8	6,4	11	4,4	99,3
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	tłuszcz [g]	24,7	20,8	4,1	19,2	5,5	74,3
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14	3,2	1,9	8,1	2,9	30,1
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	węglowodany ogółem [g]	125,6	66,2	32,8	51,2	14,3	290,1
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	cukry [g]	19,2	14,7	15,2	3,6	0,9	53,6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	sól [g]	7,4	0,7	0,1	1,7	0,6	10,5
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	742,6	598,5	168,3	553,1	141,1	2203,6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	białko [g]	26,3	31	6,2	23,7	6,7	93,9
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	tłuszcz [g]	19,4	21,8	3,9	23,7	5,9	74,7

C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,4	7	1,4	12,1	3,7	34,6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	117,6	74,7	28,3	61,9	15,3	297,8
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	cukry [g]	24,5	17,7	8,8	4,2	1,7	56,9
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	sól [g]	3,1	2	0,1	1,9	2,6	9,7
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	759	786,6	46,5	502,9	128,3	2223,3
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	białko [g]	32,1	36,5	0,5	13,8	7,6	90,5
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	tłuszcz [g]	23	30,8	0,2	20,5	4,2	78,7
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	13,2	5	0	10,2	2,5	30,9
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	węglowodany ogółem [g]	107,1	98,5	11,2	66,3	14,9	298
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	cukry [g]	20,6	13,8	10,3	6,1	1,7	52,5
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	sól [g]	2,6	1	0	2,1	0,4	6,1
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	853,4	629,5	122,2	483,9	133,6	2222,6

C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	białko [g]	32,7	38,1	4,7	20,9	14,8	111,2
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	tłuszcz [g]	26,2	21,6	3	16,9	6,7	74,4
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	13,4	3,5	1,6	10,3	4	32,8
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	węglowodany ogółem [g]	124,6	75,4	19,8	62,4	3,3	285,5
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	cukry [g]	18,3	18,7	17,1	4,2	3,3	61,6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	sól [g]	3,7	0,7	0,1	6,8	1	12,3
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	807,7	643	153,3	502,9	95,3	2202,2
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	białko [g]	34,6	45,1	1,7	20	5,9	107,3
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	tłuszcz [g]	30,7	18	8,7	16,2	4	77,6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14,9	3	1,8	8,7	2,4	30,8
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	100,7	79,7	17,3	69,4	8,7	275,8
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	cukry [g]	18,1	12,3	9,7	4,1	8,7	52,9

C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	sól [g]	2,1	0,5	0,2	3,3	0,2	6,3
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	872,6	629,4	100,7	431,2	141,2	2175,1
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	białko [g]	35,4	32,7	6	12,2	4,5	90,8
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	tłuszcz [g]	25,5	14,9	2,7	15,8	6,7	65,6
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	11,8	4,4	1,7	7,8	3,4	29,1
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	127,9	95,5	13	60,5	15,8	312,7
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	cukry [g]	19,8	15,7	12,2	3,9	0,8	52,4
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	sól [g]	2,7	0,6	0,2	1,2	0,7	5,4
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	750,8	709,7	41,5	585,3	95,3	2182,6

C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	białko [g]	29,6	39,1	0,3	23	5,9	97,9
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	tłuszcz [g]	18,9	20,9	0,3	19,9	4	64
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	11,1	3,2	0	9,5	2,4	26,2
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	116,6	95,9	10	79,3	8,7	310,5
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	cukry [g]	25,1	13,2	9,7	4,4	8,7	61,1
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	sól [g]	2,9	0,5	0	2,6	0,2	6,2
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	wartość energetyczna [kcal]	846	603,1	95,7	543	132,9	2220,7
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	białko [g]	34,8	39,1	3,2	16,6	4,8	98,5
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	tłuszcz [g]	20,7	20,9	2	18,2	5,6	67,4

C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	11,4	3,2	0,9	8,8	2,9	27,2
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	węglowodany ogółem [g]	131,4	70,5	16,4	78,5	15,8	312,6
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	cukry [g]	18,6	16,6	7,6	4,7	0,9	48,4
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	sól [g]	2,8	0,8	0	1,7	0,6	5,9
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	855,3	590,3	61,5	632,9	120,9	2260,9
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	białko [g]	31,6	30,6	0,9	26,2	3,9	93,2
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	tłuszcz [g]	21,6	20,9	0,3	24,1	4,4	71,3
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	11,3	6,4	0	12,2	2,6	32,5
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	136	75,4	14,3	78,5	16,5	320,7

C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	883,1	625	105	515,8	133,6	2262,5
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	białko [g]	33,2	39,5	1	20	14,8	108,5
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	tłuszcz [g]	25,7	16,2	0,3	13,8	6,7	62,7
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	13,3	3,1	0,1	7,9	4	28,4
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	węglowodany ogółem [g]	131	86,9	25,3	78	3,3	324,5
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	cukry [g]	17,8	29,7	20,7	3,2	3,3	74,7
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	sól [g]	3,5	1	0	2,3	1	7,8
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	776,4	610,5	170,5	535	95,3	2187,7
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	białko [g]	32,9	44,1	4	21	5,9	107,9

C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	tluszcz [g]	26,8	17,9	3,1	16,3	4	68,1
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	13	2,9	0,5	8,7	2,4	27,5
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	103,4	72,6	31,9	76,2	8,7	292,8
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	cukry [g]	18,1	11,6	16,2	2,5	8,7	57,1
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	sól [g]	1,9	0,5	0,2	3	0,2	5,8
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	723	601	168,5	552,3	135,8	2180,6
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	białko [g]	34,6	40	16,4	23	4,4	118,4
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	tluszcz [g]	29	17,7	7,1	25,8	6,9	86,5

C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12,1	5,7	4,1	14,3	3,4	39,6
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	84,9	73,7	10,7	60,7	15	245
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	cukry [g]	21,2	9,7	8,4	8,8	1,3	49,4
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	sól [g]	1,5	1,6	1	1,3	0,7	6,1
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	817,6	743,5	100,4	420,6	95,3	2177,4
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	białko [g]	36,4	59,1	4,2	14,7	5,9	120,3
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	tłuszcz [g]	22,7	25,5	2,3	19	4	73,5

C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	11,4	3,9	0,9	9	2,4	27,6
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	123,5	76,2	16,2	51,7	8,7	276,3
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	cukry [g]	18,1	9,1	3,9	5,6	8,7	45,4
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	sól [g]	2,8	0,7	0	1,3	0,2	5
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	wartość energetyczna [kcal]	876,2	676,9	149,8	412,9	122,7	2238,5
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	białko [g]	39,1	49,3	10,8	11,7	4,5	115,4
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	tłuszcz [g]	25,7	28,3	9,4	19,8	5,7	88,9

C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14	4	6,4	8,2	2,9	35,5
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	węglowodany ogółem [g]	129,5	60,2	5,4	51,6	14,1	260,8
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	cukry [g]	18,9	11,9	5,4	3	0,5	39,7
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	sól [g]	7,2	0,8	0,1	1,5	0,6	10,2
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	890,9	686,7	72,5	485,5	138,4	2274
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	białko [g]	49,4	37,8	4,5	22,4	6,8	120,9
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	tłuszcz [g]	22,8	27,5	2,8	24	6,1	83,2

C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	11,6	9	1,6	12	3,7	37,9
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	128,4	77,3	7,7	48,8	15	277,2
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	cukry [g]	21,2	15,3	6	2,9	1,3	46,7
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	sól [g]	3,1	2,1	0,2	1,3	2,5	9,2
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	548,1	763,1	168,5	531,2	125,7	2136,6
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	białko [g]	21,3	37	16,4	18,4	7,7	100,8
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	tłuszcz [g]	19,3	30,6	7,1	24,8	4,4	86,2

C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,4	4,9	4,1	12,5	2,5	34,4
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	węglowodany ogółem [g]	77,3	91,4	10,7	62,2	14,7	256,3
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	cukry [g]	6,1	14,4	8,4	13,9	1,3	44,1
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	sól [g]	2	1	1	1,8	0,3	6,1
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	863	658,1	139,9	481,7	133,6	2276,3
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	białko [g]	33,9	47,2	8,5	21,7	14,8	126,1
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	tłuszcz [g]	27,1	29,7	5,4	17,7	6,7	86,6

C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	13,4	3,8	3,2	10,3	4	34,7
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	węglowodany ogółem [g]	127,7	54	14,3	63,2	3,3	262,5
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	cukry [g]	17,5	6,9	13	3,9	3,3	44,6
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	sól [g]	3,4	0,5	0,3	6,6	1	11,8
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	858,5	649,1	228,6	457,9	95,3	2289,4
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	białko [g]	51,1	58,2	15,5	23,2	5,9	153,9
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	tłuszcz [g]	28,1	22,9	13	20,3	4	88,3

C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	13,3	3,1	8,7	9,7	2,4	37,2
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	105,3	56,3	13,1	49,1	8,7	232,5
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	cukry [g]	20,9	7,9	11,3	3,3	8,7	52,1
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	sól [g]	1,9	0,5	0,2	3,2	0,2	6
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-04 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	411,9	302,8	42,1	203,9	69,6	1030,3
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-04 Poniedziałek	białko [g]	15,8	16,6	1,5	5,8	2,1	41,8
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-04 Poniedziałek	tłuszcz [g]	13,5	7,3	0,6	7,9	3,4	32,7
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-04 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,7	2,2	0,4	3,9	1,7	14,9

P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-04 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	58,1	44,2	7,7	27,7	7,6	145,3
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-04 Poniedziałek	cukry [g]	8,6	4,9	6,2	2,1	0,8	22,6
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-04 Poniedziałek	sól [g]	1,4	0,7	0	0,6	0,3	3
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-05 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	321,5	386,1	42,5	200	45,3	995,4
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-05 Wtorek	białko [g]	12,1	22,6	0,3	6,6	2,8	44,4
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-05 Wtorek	tłuszcz [g]	8,3	11,3	0,3	8,7	1,9	30,5
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-05 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,9	1,8	0	4,3	1,1	12,1
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-05 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	50,1	52,6	10,3	24,1	4,1	141,2
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-05 Wtorek	cukry [g]	10,4	5,8	8,3	2,6	4,1	31,2

P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-05 Wtorek	sól [g]	1,4	0,3	0	0,7	0,1	2,5
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-06 Środa	wartość energetyczna [kcal]	385,9	293	47,3	205,6	62	993,8
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-06 Środa	białko [g]	16,9	19,7	1,5	5,4	2,1	45,6
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-06 Środa	tluszcz [g]	11,5	10,3	1	9,5	2,7	35
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-06 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,5	1,6	0,4	4	1,4	13,9
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-06 Środa	węglowodany ogółem [g]	54,8	32,7	8,1	25,3	7,1	128
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-06 Środa	cukry [g]	7,5	7,2	3,7	1,7	0,4	20,5
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-06 Środa	sól [g]	3,6	0,3	0	0,8	0,3	5
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-07 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	373,2	300,7	11,2	245,6	70,9	1001,6

P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-07 Czwartek	białko [g]	13,2	15,5	0,1	10,9	3,3	43
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-07 Czwartek	tluszcz [g]	9,7	11	0	11,7	3	35,4
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-07 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,2	3,5	0	6	1,8	16,5
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-07 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	59,1	37,5	2,7	24,4	7,7	131,4
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-07 Czwartek	cukry [g]	12,3	8,9	2,2	1,8	0,8	26
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-07 Czwartek	sól [g]	1,5	1	0	0,7	1,3	4,5
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-08 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	330,9	374,5	22,1	208,8	61,1	997,4
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-08 Piątek	białko [g]	13,6	17,4	0,2	5,6	3,6	40,4
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-08 Piątek	tluszcz [g]	10,3	14,6	0,1	9,6	2	36,6

P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-08 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,9	2,4	0	4,8	1,2	14,3
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-08 Piątek	węglowodany ogółem [g]	46,4	46,9	5,3	25,3	7,1	131
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-08 Piątek	cukry [g]	7,8	6,5	4,9	2,7	0,8	22,7
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-08 Piątek	sól [g]	1,2	0,4	0	0,8	0,2	2,6
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-09 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	373,5	305,6	51	203,6	64,8	998,5
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-09 Sobota	białko [g]	14,1	18,5	0,5	9,1	7,2	49,4
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-09 Sobota	tłuszcz [g]	12	10,5	0,1	8	3,2	33,8
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-09 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,1	1,7	0	4,9	1,9	14,6
P1. Dieta podstawowa1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek" 50%: 1. dieta podstawowa	2023-12-09 Sobota	węglowodany ogółem [g]	53,2	36,6	12,3	23,8	1,6	127,5

P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	612	487,7	67,6	327,3	111,7	1606,3
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	białko [g]	24,5	26,7	2,4	9,3	3,4	66,3
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	tłuszcz [g]	18,7	11,8	1	12,7	5,4	49,6
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,8	3,5	0,6	6,3	2,8	22
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	87,9	71,2	12,4	44,4	12,3	228,2
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	cukry [g]	13,3	8	9,9	3,3	1,4	35,9
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	sól [g]	2,2	1,2	0	1,1	0,6	5,1
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	515,4	619	68,1	320,7	72,7	1595,9
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	białko [g]	19,4	36,2	0,5	10,6	4,5	71,2
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	tłuszcz [g]	13,3	18,2	0,5	14	3	49
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,8	3	0	6,9	1,8	19,5
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	80,3	84,3	16,6	38,7	6,6	226,5

P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	cukry [g]	16,7	9,3	13,3	4,2	6,6	50,1
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	sól [g]	2,3	0,5	0	1,1	0,2	4,1
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	wartość energetyczna [kcal]	618,6	469,8	75,9	329,5	99,5	1593,3
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	białko [g]	27,1	31,5	2,5	8,7	3,5	73,3
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	tluszcz [g]	18,5	16,5	1,6	15,2	4,4	56,2
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,5	2,5	0,7	6,5	2,3	22,5
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	węglowodany ogółem [g]	87,9	52,5	13	40,6	11,4	205,4
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	cukry [g]	12,1	11,6	6	2,8	0,7	33,2
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	sól [g]	5,8	0,5	0	1,3	0,5	8,1
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	598,9	482,7	18	394,2	113,8	1607,6
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	białko [g]	21,2	25	0,2	17,5	5,4	69,3
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	tluszcz [g]	15,6	17,6	0	18,9	4,8	56,9

P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,4	5,6	0	9,7	3	26,7
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	94,8	60,2	4,4	39,2	12,3	210,9
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	cukry [g]	19,7	14,3	3,6	3	1,4	42
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	sól [g]	2,5	1,6	0	1,2	2,1	7,4
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	534,6	605	35,7	337,4	98,8	1611,5
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	białko [g]	22	28,1	0,4	9,1	5,8	65,4
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	tłuszcz [g]	16,6	23,6	0,2	15,5	3,2	59,1
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	9,5	3,9	0	7,7	1,9	23
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	węglowodany ogółem [g]	74,9	75,7	8,6	40,8	11,5	211,5
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	cukry [g]	12,6	10,6	7,9	4,3	1,3	36,7
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	sól [g]	1,9	0,7	0	1,3	0,3	4,2
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	601,2	491,8	82	327,8	104,4	1607,2

P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	białko [g]	22,7	29,8	0,8	14,7	11,6	79,6
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	tłuszcz [g]	19,4	16,9	0,2	12,9	5,2	54,6
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	9,8	2,7	0,1	8	3,1	23,7
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	węglowodany ogółem [g]	85,7	58,9	19,8	38,4	2,6	205,4
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	cukry [g]	11,3	14,6	16,2	2,9	2,6	47,6
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	sól [g]	2,8	0,5	0	5	0,8	9,1
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	579	492,3	123,6	319,2	76,8	1590,9
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	białko [g]	24,4	35,5	1,4	13,4	4,7	79,4
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	tłuszcz [g]	23	14,4	7	12,6	3,2	60,2
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	11,3	2,3	1,4	6,9	1,9	23,8
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	70,1	58,6	13,9	38,2	7	187,8
P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	cukry [g]	11,4	9,3	7,8	2,7	7	38,2

P1. Dieta podstawowa2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	sól [g]	1,6	0,4	0,1	2,1	0,2	4,4
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	758,9	604,8	83,8	405,8	138,5	1991,8
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	białko [g]	30,4	33,2	2,9	11,5	4,3	82,3
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	tłuszcz [g]	23,2	14,6	1,3	15,7	6,7	61,5
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,9	4,3	0,8	7,8	3,4	27,2
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	109	88,3	15,4	55,1	15,3	283,1
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	cukry [g]	16,5	9,9	12,3	4,2	1,7	44,6
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	sól [g]	2,7	1,5	0,1	1,3	0,7	6,3
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	675,1	811	89,2	420,1	95,3	2090,7
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	białko [g]	25,4	47,5	0,7	13,9	5,9	93,4
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	tłuszcz [g]	17,4	23,8	0,7	18,4	4	64,3
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,3	3,9	0	9	2,4	25,6

P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	105,3	110,5	21,7	50,7	8,7	296,9
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	cukry [g]	21,9	12,2	17,4	5,6	8,7	65,8
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	sól [g]	3	0,7	0	1,4	0,2	5,3
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	wartość energetyczna [kcal]	779,5	591,9	95,7	415,3	125,3	2007,7
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	białko [g]	34,1	39,8	3,2	11	4,4	92,5
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	tłuszcz [g]	23,3	20,8	2	19,2	5,5	70,8
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	13,2	3,2	0,9	8,1	2,9	28,3
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	węglowodany ogółem [g]	110,8	66,2	16,4	51,2	14,3	258,9
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	cukry [g]	15,3	14,7	7,6	3,6	0,9	42,1
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	sól [g]	7,3	0,7	0	1,7	0,6	10,3
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	742,6	598,5	22,3	488,8	141,1	1993,3
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	białko [g]	26,3	31	0,2	21,7	6,7	85,9

P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	769,5	629,5	105	419,6	133,6	2057,2
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	białko [g]	29,1	38,1	1	18,8	14,8	101,8
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	tłuszcz [g]	24,8	21,6	0,3	16,5	6,7	69,9
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12,6	3,5	0,1	10,2	4	30,4
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	węglowodany ogółem [g]	109,7	75,4	25,3	49,2	3,3	262,9
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	cukry [g]	14,4	18,7	20,7	3,7	3,3	60,8
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	sól [g]	3,6	0,7	0	6,4	1	11,7
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	717,9	610,5	153,3	395,7	95,3	1972,7
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	białko [g]	30,3	44,1	1,7	16,6	5,9	98,6
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	tłuszcz [g]	28,5	17,9	8,7	15,6	4	74,7
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14	2,9	1,8	8,5	2,4	29,6
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	86,9	72,6	17,3	47,4	8,7	232,9

P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	cukry [g]	14,2	11,6	9,7	3,4	8,7	47,6
P1. Dieta podstawowa3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	sól [g]	2	0,5	0,2	2,6	0,2	5,5
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	376,3	302,5	48,4	207,3	67,8	1002,3
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	białko [g]	14,9	15,7	2,8	5,9	2,1	41,4
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	tluszcz [g]	11,2	7,1	1,3	7,6	3,2	30,4
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,2	2,1	0,8	3,7	1,6	13,4
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	54,8	45,9	6,2	29,1	7,6	143,6
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	cukry [g]	7,6	7,5	5,8	1,9	0,4	23,2
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	sól [g]	1,2	0,3	0,1	0,5	0,3	2,4
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	343,4	330,7	20,7	255,5	47,6	997,9
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	białko [g]	13,1	18,7	0,1	8,4	2,9	43,2
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	tluszcz [g]	8,7	10,3	0,1	9,3	2	30,4

P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,1	1,5	0	4,5	1,2	12,3
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	53,5	43	5	34,7	4,3	140,5
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	cukry [g]	10,5	6,4	4,8	2	4,3	28
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	sól [g]	1,4	0,2	0	0,8	0,1	2,5
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	wartość energetyczna [kcal]	378,5	300	47,6	211	66,1	1003,2
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	białko [g]	15,5	19,4	1,5	6,3	2,3	45
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	tłuszcz [g]	9,7	10,4	1	8,7	2,8	32,6
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,3	1,6	0,4	4,3	1,4	13
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	węglowodany ogółem [g]	57,8	35,1	8,1	26,9	7,9	135,8
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	cukry [g]	7,3	8,2	3,7	2,2	0,4	21,8
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	sól [g]	1,3	0,4	0	0,6	0,3	2,6
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	373,4	287,9	30	250,8	58,9	1001

P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	białko [g]	13,3	14,9	0,4	10,9	1,9	41,4
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	tłuszcz [g]	9,5	10,2	0,1	11,4	2,1	33,3
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,1	3,1	0	5,8	1,2	15,2
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	59,6	36,7	6,9	26,3	8	137,5
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	cukry [g]	11,5	9,1	6,8	1,7	0,4	29,5
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	sól [g]	1,4	0,5	0	0,6	0,3	2,8
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	332	366,6	22	213	64,4	998
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	białko [g]	15,2	17,2	0,2	6,2	3,7	42,5
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	tłuszcz [g]	8,7	14,1	0,1	7,8	2	32,7
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,4	2,3	0	3,7	1,2	12,6
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	węglowodany ogółem [g]	48,6	45,4	5,3	29,4	7,8	136,5
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	cukry [g]	7,5	6,4	4,9	1,2	0,7	20,7

P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	sól [g]	1	0,4	0	0,5	0,1	2
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	385,5	301,9	50,7	191,8	64,5	994,4
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	białko [g]	14,3	19	0,5	7,8	7,1	48,7
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	tłuszcz [g]	11,8	7,8	0,1	6,3	3,2	29,2
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6	1,5	0	3,7	1,9	13,1
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	węglowodany ogółem [g]	56	41,9	12,2	25,9	1,6	137,6
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	cukry [g]	6,7	14,3	10	1,4	1,6	34
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	sól [g]	1,6	0,5	0	0,8	0,5	3,4
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	345,1	306,8	85,7	209,2	47,8	994,6
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	białko [g]	14,3	22,1	2	8,6	2,9	49,9
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	tłuszcz [g]	12,3	8,9	1,5	7,8	2	32,5
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,1	1,4	0,2	4,3	1,2	13,2

P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	45	36,5	16	26	4,4	127,9
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	cukry [g]	7,1	5,8	8,1	1,1	4,4	26,5
P2. Dieta lekkostrawna1 24-36 m 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	sól [g]	0,9	0,2	0,1	1,2	0,1	2,5
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	602,2	484,1	77,5	331,7	108,7	1604,2
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	białko [g]	23,9	25,1	4,6	9,4	3,4	66,4
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	tłuszcz [g]	17,9	11,5	2	12,2	5,1	48,7
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,4	3,4	1,3	6	2,6	21,7
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	87,8	73,5	10	46,6	12,1	230
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	cukry [g]	12,2	12	9,4	3	0,6	37,2
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	sól [g]	2	0,4	0,1	0,9	0,5	3,9
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	549,4	529,1	33,2	408,8	76,2	1596,7
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	białko [g]	20,9	30	0,2	13,5	4,7	69,3

P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	593,5	457,6	47,7	398,6	93,7	1591,1
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	białko [g]	21,2	23,7	0,6	17,3	3	65,8
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	tłuszcz [g]	15,1	16,2	0,2	18,2	3,4	53,1
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,1	5	0	9,3	2	24,4
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	94,7	58,4	11	41,9	12,8	218,8
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	cukry [g]	18,3	14,5	10,9	2,7	0,7	47,1
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	sól [g]	2,3	0,9	0	1	0,5	4,7
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	534,7	590,5	35,5	343,1	103,7	1607,5
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	białko [g]	24,5	27,7	0,4	10,1	6,1	68,8
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	tłuszcz [g]	14,1	22,8	0,2	12,6	3,2	52,9
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,7	3,7	0	6	1,9	20,3
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	węglowodany ogółem [g]	78,3	73,1	8,5	47,4	12,5	219,8

P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	cukry [g]	12,2	10,4	7,9	1,9	1,2	33,6
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	sól [g]	1,7	0,7	0	0,8	0,2	3,4
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	618,6	484,5	81,4	307,8	103,6	1595,9
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	białko [g]	23	30,6	0,8	12,6	11,5	78,5
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	tłuszcz [g]	19	12,6	0,2	10,2	5,2	47,2
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	9,7	2,4	0,1	6	3,1	21,3
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	węglowodany ogółem [g]	89,8	67,3	19,6	41,5	2,6	220,8
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	cukry [g]	10,8	23	16	2,3	2,6	54,7
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	sól [g]	2,6	0,8	0	1,4	0,8	5,6
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	553,8	492,3	137,5	335,8	76,8	1596,2
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	białko [g]	23,1	35,5	3,2	13,8	4,7	80,3
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	tłuszcz [g]	19,8	14,4	2,5	12,6	3,2	52,5

P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	9,7	2,3	0,4	6,9	1,9	21,2
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	72,3	58,6	25,7	41,8	7	205,4
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	cukry [g]	11,4	9,3	13	1,8	7	42,5
P2. Dieta lekkostrawna2 4-9 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	sól [g]	1,5	0,4	0,1	2	0,2	4,2
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	782,8	629,4	100,7	431,2	141,2	2085,3
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	białko [g]	31,1	32,7	6	12,2	4,5	86,5
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	tłuszcz [g]	23,3	14,9	2,7	15,8	6,7	63,4
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,9	4,4	1,7	7,8	3,4	28,2
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	114,1	95,5	13	60,5	15,8	298,9
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	cukry [g]	15,9	15,7	12,2	3,9	0,8	48,5
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-04 Poniedziałek	sól [g]	2,6	0,6	0,2	1,2	0,7	5,3
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	686,8	661,4	41,5	511,1	95,3	1996,1

P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	białko [g]	26,2	37,5	0,3	16,9	5,9	86,8
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	tłuszcz [g]	17,5	20,6	0,3	18,7	4	61,1
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,2	3,1	0	9,1	2,4	24,8
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	107	86	10	69,4	8,7	281,1
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	cukry [g]	21	12,9	9,7	4,1	8,7	56,4
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-05 Wtorek	sól [g]	2,8	0,5	0	1,6	0,2	5,1
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	wartość energetyczna [kcal]	760,9	603,1	95,7	424,3	132,9	2016,9
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	białko [g]	31,2	39,1	3,2	12,7	4,8	91
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	tłuszcz [g]	19,5	20,9	2	17,6	5,6	65,6
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,7	3,2	0,9	8,6	2,9	26,3
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	węglowodany ogółem [g]	116,3	70,5	16,4	54,1	15,8	273,1
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	cukry [g]	14,8	16,6	7,6	4,5	0,9	44,4

P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-06 Środa	sól [g]	2,7	0,8	0	1,2	0,6	5,3
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	765,6	590,3	61,5	514,2	120,9	2052,5
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	białko [g]	27,4	30,6	0,9	22,4	3,9	85,2
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	tłuszcz [g]	19,4	20,9	0,3	23,5	4,4	68,5
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,4	6,4	0	12	2,6	31,4
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	122,2	75,4	14,3	54	16,5	282,4
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	cukry [g]	23,6	18,8	14,1	3,5	1	61
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-07 Czwartek	sól [g]	2,9	1,2	0	1,3	0,6	6
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	700,5	773,6	46,5	449,4	135,9	2105,9
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	białko [g]	32,1	36,3	0,5	13,2	7,9	90
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	tłuszcz [g]	18,4	29,9	0,2	16,6	4,2	69,3
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	11,4	4,8	0	7,9	2,5	26,6

P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	węglowodany ogółem [g]	102,5	95,8	11,2	62,1	16,5	288,1
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	cukry [g]	16	13,6	10,3	2,5	1,6	44
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-08 Piątek	sól [g]	2,2	0,9	0	1,1	0,3	4,5
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	798	625	105	397	133,6	2058,6
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	białko [g]	29,7	39,5	1	16,2	14,8	101,2
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	tłuszcz [g]	24,5	16,2	0,3	13,1	6,7	60,8
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12,5	3,1	0,1	7,8	4	27,5
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	węglowodany ogółem [g]	115,9	86,9	25,3	53,6	3,3	285
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	cukry [g]	14	29,7	20,7	3	3,3	70,7
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-09 Sobota	sól [g]	3,4	1	0	1,8	1	7,2
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	686,7	610,5	170,5	416,3	95,3	1979,3
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	białko [g]	28,6	44,1	4	17,2	5,9	99,8

P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	tłuszcz [g]	24,6	17,9	3,1	15,7	4	65,3
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	12,1	2,9	0,5	8,5	2,4	26,4
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	89,6	72,6	31,9	51,8	8,7	254,6
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	cukry [g]	14,2	11,6	16,2	2,3	8,7	53
P2. Dieta lekkostrawna3 10-18 lat 4-10.12.2023 rok Pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-10 Niedziela	sól [g]	1,8	0,5	0,2	2,5	0,2	5,2

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