

## Wartości Odżywcze wybranych planów żywieniowych 11-17.12.2023 rok Pilotaż "DOBRY POSIŁEK"

Plan	Dzień	Wartość odżywcza	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	suma
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	729,8	776,7	89,7	368,3	96,1	2060,6
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	białko [g]	31,5	39,4	3,7	15	3,6	93,2
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	tłuszcz [g]	16,3	21,5	1,5	12,9	2,4	54,6
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7	3,6	0,9	3,3	0,7	15,5
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	116,2	109,8	15,9	48,4	15,1	305,4
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	cukry [g]	24,1	12,2	13,5	4,1	1,3	55,2
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	sól [g]	6,8	0,9	0,1	1,4	0,7	9,9
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	699,2	673	66,9	451,6	95,3	1986
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	białko [g]	36,4	40,2	0,5	19,6	5,9	102,6
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	tłuszcz [g]	17,8	30,1	0,5	10,2	4	62,6
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,9	5	0	2,4	2,4	16,7
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	99,5	62,8	16,3	70,5	8,7	257,8
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	cukry [g]	17,9	11,6	13	4,4	8,7	55,6
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	sól [g]	3,4	0,6	0	2,2	0,2	6,4
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	wartość energetyczna [kcal]	681	724,8	94,7	411	110,5	2022
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	białko [g]	30,1	35,6	4,2	18,4	7,6	95,9
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	tłuszcz [g]	15	30,8	1,9	10,6	2,2	60,5
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,6	11,7	1,1	3	0,7	22,1
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	węglowodany ogółem [g]	108,6	80,1	15,4	60,8	14,9	279,8
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	cukry [g]	14	15,8	13,8	3,9	1,7	49,2

1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	sól [g]	3,7	1,2	0,1	1,8	0,4	7,2
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	752,5	706,4	22,3	413,8	99,5	1994,5
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	białko [g]	37,2	35,1	0,2	17,2	3,7	93,4
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	tłuszcz [g]	20,2	29,9	0	17	2,4	69,5
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,1	4,4	0	5,6	0,7	18,8
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	107,6	81,6	5,5	48,5	15,7	258,9
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	cukry [g]	14,8	16,3	4,5	4,1	1,8	41,5
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	sól [g]	7,6	1	0	1,5	0,7	10,8
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	677,2	736,2	61,5	431,9	119,8	2026,6
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	białko [g]	26,7	28,9	0,9	17,4	6,6	80,5
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	tłuszcz [g]	15,9	34	0,3	12,3	3,9	66,4
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,6	10,1	0	2,3	1,8	18,8
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	węglowodany ogółem [g]	107,9	82,1	14,3	64,3	14,6	283,2
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	cukry [g]	26,9	11,2	14,1	4,5	1,2	57,9
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	sól [g]	2,4	0,6	0	2,1	2,6	7,7
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	714,5	548,7	22,3	642	95,3	2022,8
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	białko [g]	33,7	37,3	0,2	20,7	5,9	97,8
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	tłuszcz [g]	16,1	18,2	0	33	4	71,3
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,2	4,5	0	3,9	2,4	17
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	węglowodany ogółem [g]	110,9	63,7	5,5	65,8	8,7	254,6
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	cukry [g]	16	10,9	4,5	6,9	8,7	47

1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	sól [g]	3,1	1,5	0	2	0,2	6,8
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	760,7	624,7	98,5	406,9	133,6	2024,4
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	białko [g]	33,4	39,2	2,3	16,5	14,8	106,2
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	tłuszcz [g]	23,1	22,1	1,1	10,4	6,7	63,4
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,5	6,1	0,3	3	4	21,9
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	106,7	71,7	20	62,1	3,3	263,8
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	cukry [g]	14,8	16,8	10,3	4	3,3	49,2
1. Dieta podstawowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	sól [g]	2,6	0,7	0,1	3	1	7,4
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	737,9	637,9	128,7	400,9	103	2008,4
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	białko [g]	34,3	35,9	5,2	17	3,9	96,3
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	tłuszcz [g]	13,2	13,8	3,4	13,3	2,4	46,1
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,7	2,4	2	5,3	0,7	15,1
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	122,5	96,9	19,7	53,5	16,5	309,1
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	cukry [g]	25,2	12,8	17,3	4,1	0,9	60,3
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	sól [g]	2,2	0,4	0,2	1,8	0,7	5,3
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	717,3	609,2	66,9	530,6	95,3	2019,3
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	białko [g]	37,2	33,7	0,5	22,2	5,9	99,5

12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowata) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	tluszcz [g]	17,7	26,5	0,5	10,6	4	59,3
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowata) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	kwasy tluszczowe nasycone [g]	6,9	11,7	0	2,4	2,4	23,4
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowata) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	weglowodany ogolem [g]	103,1	61,8	16,3	86,8	8,7	276,7
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowata) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	cukry [g]	16,2	8,7	13	3,5	8,7	50,1
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowata) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	sól [g]	3,2	0,5	0	2,2	0,2	6,1
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowata) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	wartość energetyczna [kcal]	710,2	694	100,7	440,8	118,8	2064,5
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowata) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	białko [g]	30,6	30,9	6	19,6	7,9	95
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowata) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	tluszcz [g]	14,7	26,3	2,7	10,7	2,3	56,7
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowata) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	kwasy tluszczowe nasycone [g]	5,5	10,3	1,7	3	0,7	21,2
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowata) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	weglowodany ogolem [g]	115	87,4	13	66,8	16,7	298,9
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowata) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	cukry [g]	13,9	17,2	12,2	2,7	1,7	47,7
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowata) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	sól [g]	3	0,8	0,2	1,6	0,4	6
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowata) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	729,1	692,6	46,5	439,2	102,2	2009,6
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowata) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	białko [g]	31,9	39,6	0,5	18	3,9	93,9
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowata) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	tluszcz [g]	17,2	32	0,2	17,1	2,4	68,9

12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	11,5	0	5,6	0,7	23,6
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	113,6	65,9	11,2	54	16,3	261
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	cukry [g]	14,4	13,8	10,3	3,8	0,9	43,2
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	sól [g]	3,6	0,8	0	1,3	0,6	6,3
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	688,9	638,3	61,5	509,3	115,7	2013,7
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	białko [g]	27,5	25,5	0,9	20,2	4,7	78,8
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	tłuszcz [g]	15,1	24	0,3	12,7	3,6	55,7
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,8	9,1	0	2,4	1	17,3
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	węglowodany ogółem [g]	111,8	84,6	14,3	80,1	16,1	306,9
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	cukry [g]	25,6	12,4	14,1	3,3	0,9	56,3
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	sól [g]	2,2	0,5	0	2,1	0,6	5,4
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	741,5	646,1	41,5	503,3	95,3	2027,7
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	białko [g]	34,3	37,3	0,3	18,9	5,9	96,7
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	tłuszcz [g]	15,8	21,9	0,3	16,3	4	58,3
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,1	9	0	2,7	2,4	20,2

12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	węglowodany ogółem [g]	116,8	79,6	10	70,5	8,7	285,6
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	cukry [g]	15,2	17,3	9,7	5,1	8,7	56
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	sól [g]	2,9	0,6	0	1,6	0,2	5,3
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	739,9	651,7	98,5	434,9	133,6	2058,6
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	białko [g]	32	41,2	2,3	17,5	14,8	107,8
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	tłuszcz [g]	19,2	19,7	1,1	10,4	6,7	57,1
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,6	6,2	0,3	3	4	20,1
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	111,6	81,7	20	67,9	3,3	284,5
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	cukry [g]	14,4	14,5	10,3	2,4	3,3	44,9
12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	sól [g]	2,4	1	0,1	2,8	1	7,3
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	737,9	637,9	128,7	400,9	103	2008,4
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	białko [g]	34,3	35,9	5,2	17	3,9	96,3
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	tłuszcz [g]	13,2	13,8	3,4	13,3	2,4	46,1
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,7	2,4	2	5,3	0,7	15,1
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	122,5	96,9	19,7	53,5	16,5	309,1
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	cukry [g]	25,2	12,8	17,3	4,1	0,9	60,3
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	sól [g]	2,2	0,4	0,2	1,8	0,7	5,3

2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	717,3	638,4	66,9	483,1	95,3	2001
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	białko [g]	37,2	37,2	0,5	20,7	5,9	101,5
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	tłuszcz [g]	17,7	27,2	0,5	10,3	4	59,7
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,9	3,8	0	2,4	2,4	15,5
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	103,1	63,9	16,3	77,1	8,7	269,1
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	cukry [g]	16,2	12,5	13	3,4	8,7	53,8
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	sól [g]	3,2	0,6	0	1,9	0,2	5,9
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	wartość energetyczna [kcal]	710,2	694	100,7	440,8	118,8	2064,5
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	białko [g]	30,6	30,9	6	19,6	7,9	95
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	tłuszcz [g]	14,7	26,3	2,7	10,7	2,3	56,7
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,5	10,3	1,7	3	0,7	21,2
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	węglowodany ogółem [g]	115	87,4	13	66,8	16,7	298,9
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	cukry [g]	13,9	17,2	12,2	2,7	1,7	47,7
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	sól [g]	3	0,8	0,2	1,6	0,4	6
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	729,1	692,6	46,5	439,2	102,2	2009,6
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	białko [g]	31,9	39,6	0,5	18	3,9	93,9
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	tłuszcz [g]	17,2	32	0,2	17,1	2,4	68,9
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	11,5	0	5,6	0,7	23,6
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	113,6	65,9	11,2	54	16,3	261
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	cukry [g]	14,4	13,8	10,3	3,8	0,9	43,2
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	sól [g]	3,6	0,8	0	1,3	0,6	6,3

2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	688,9	638,3	61,5	509,3	115,7	2013,7
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	białko [g]	27,5	25,5	0,9	20,2	4,7	78,8
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	tłuszcz [g]	15,1	24	0,3	12,7	3,6	55,7
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,8	9,1	0	2,4	1	17,3
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	węglowodany ogółem [g]	111,8	84,6	14,3	80,1	16,1	306,9
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	cukry [g]	25,6	12,4	14,1	3,3	0,9	56,3
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	sól [g]	2,2	0,5	0	2,1	0,6	5,4
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	741,5	646,1	41,5	503,3	95,3	2027,7
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	białko [g]	34,3	37,3	0,3	18,9	5,9	96,7
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	tłuszcz [g]	15,8	21,9	0,3	16,3	4	58,3
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,1	9	0	2,7	2,4	20,2
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	węglowodany ogółem [g]	116,8	79,6	10	70,5	8,7	285,6
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	cukry [g]	15,2	17,3	9,7	5,1	8,7	56
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	sól [g]	2,9	0,6	0	1,6	0,2	5,3
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	739,9	635,5	98,5	434,9	133,6	2042,4
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	białko [g]	32	41	2,3	17,5	14,8	107,6
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	tłuszcz [g]	19,2	17,3	1,1	10,4	6,7	54,7
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,6	6,1	0,3	3	4	20
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	111,6	83	20	67,9	3,3	285,8
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	cukry [g]	14,4	16	10,3	2,4	3,3	46,4
2. Dieta lekkostrawna 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	sól [g]	2,4	1	0,1	2,8	1	7,3



3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	737,9	637,9	128,7	400,9	103	2008,4
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	białko [g]	34,3	35,9	5,2	17	3,9	96,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	tłuszcz [g]	13,2	13,8	3,4	13,3	2,4	46,1
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,7	2,4	2	5,3	0,7	15,1
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	122,5	96,9	19,7	53,5	16,5	309,1
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	cukry [g]	25,2	12,8	17,3	4,1	0,9	60,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	sól [g]	2,2	0,4	0,2	1,8	0,7	5,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	661	638,4	66,9	530,6	95,3	1992,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	białko [g]	35,8	37,2	0,5	22,2	5,9	101,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	tłuszcz [g]	11,6	27,2	0,5	10,6	4	53,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,6	3,8	0	2,4	2,4	13,2
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	104,4	63,9	16,3	86,8	8,7	280,1
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	cukry [g]	16,4	12,5	13	3,5	8,7	54,1
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	sól [g]	3,1	0,6	0	2,2	0,2	6,1
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	wartość energetyczna [kcal]	725,4	624,9	100,7	440,8	118,8	2010,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	białko [g]	30,8	33,2	6	19,6	7,9	97,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	tłuszcz [g]	15,7	17	2,7	10,7	2,3	48,4
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,3	6,7	1,7	3	0,7	18,4
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	węglowodany ogółem [g]	116,4	88,9	13	66,8	16,7	301,8
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	cukry [g]	15,1	17,2	12,2	2,7	1,7	48,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	sól [g]	3,1	0,8	0,2	1,6	0,4	6,1

3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	729,1	608,7	46,5	529,9	102,2	2016,4
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	białko [g]	31,9	39,5	0,5	21,1	3,9	96,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	tłuszcz [g]	17,2	19,7	0,2	14,6	2,4	54,1
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	3,5	0	3,6	0,7	13,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	113,6	72,7	11,2	79,1	16,3	292,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	cukry [g]	14,4	13,4	10,3	4,6	0,9	43,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	sól [g]	3,6	0,8	0	1,9	0,6	6,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	688,9	654,1	61,5	509,3	115,7	2029,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	białko [g]	27,5	23	0,9	20,2	4,7	76,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	tłuszcz [g]	15,1	20,9	0,3	12,7	3,6	52,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,8	8,2	0	2,4	1	16,4
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	węglowodany ogółem [g]	111,8	98,4	14,3	80,1	16,1	320,7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	cukry [g]	25,6	14	14,1	3,3	0,9	57,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	sól [g]	2,2	0,4	0	2,1	0,6	5,3
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	699,3	647,6	41,5	550,8	77,7	2016,9
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	białko [g]	33,2	38,3	0,3	20,4	12,4	104,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	tłuszcz [g]	11,1	18,1	0,3	16,5	0	46
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,4	6,4	0	2,8	0	13,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	węglowodany ogółem [g]	117,7	87,5	10	80,2	7	302,4
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	cukry [g]	15,4	17,2	9,7	5,2	7	54,5
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	sól [g]	2,9	0,6	0	1,9	0,1	5,5

3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	739,9	635,5	98,5	434,9	133,6	2042,4
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	białko [g]	32	41	2,3	17,5	14,8	107,6
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	tłuszcz [g]	19,2	17,3	1,1	10,4	6,7	54,7
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,6	6,1	0,3	3	4	20
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	111,6	83	20	67,9	3,3	285,8
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	cukry [g]	14,4	16	10,3	2,4	3,3	46,4
3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	sól [g]	2,4	1	0,1	2,8	1	7,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	726	786,1	49,8	365	93,4	2020,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	białko [g]	35,1	39,8	2	15,7	3,7	96,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	tłuszcz [g]	18,7	22	0,8	13,5	2,5	57,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,2	3,7	0,5	3,3	0,7	15,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	110,1	111,9	8,8	48,5	14,8	294,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	cukry [g]	13,6	12,4	7,5	3,3	0,9	37,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	sól [g]	7,3	0,9	0	1,2	0,6	10
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	762,1	694,7	159,3	384,6	95,3	2096
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	białko [g]	38	39,8	6	18,2	5,9	107,9

6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	tłuszcz [g]	19	27,1	3,9	10,4	4	64,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,9	4,8	1,4	2,3	2,4	17,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	116,5	74,8	26	57,7	8,7	283,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	cukry [g]	17,3	39,1	6,9	3,5	8,7	75,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	sól [g]	3,1	0,6	0,1	1,6	0,2	5,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	wartość energetyczna [kcal]	690,1	699,6	69,3	405,6	110,5	1975,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	białko [g]	31,4	33	4,5	19,1	7,6	95,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	tłuszcz [g]	16	24,8	2,7	11,4	2,2	57,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,6	7,7	1,6	3	0,7	18,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	węglowodany ogółem [g]	111,6	91,3	8,2	60,9	14,9	286,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	cukry [g]	12,9	14,7	8,2	3,1	1,7	40,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	sól [g]	3,8	1,1	0,1	1,6	0,4	7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	763	654,2	124,8	410,5	96,8	2049,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	białko [g]	38,4	34	4,8	18	3,8	99
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	tłuszcz [g]	21,1	26,2	3,1	17,6	2,6	70,6

6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,1	4,2	1,1	5,6	0,7	19,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	111	76,7	20,2	48,7	15,5	272,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	cukry [g]	14,2	16,4	5,1	3,3	1,4	40,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	sól [g]	7,4	1	0,1	1,3	0,6	10,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	739,5	657,1	120,5	364,9	117,1	1999,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	białko [g]	28,5	27,5	6,4	15,9	6,7	85
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	tłuszcz [g]	17,1	29,7	4,1	12,6	4	67,5
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,6	7,3	2,4	2,3	1,8	18,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	węglowodany ogółem [g]	124,6	73	14,8	51,4	14,4	278,2
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	cukry [g]	25,9	10,1	13,4	3,5	0,8	53,7
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	sól [g]	2,1	0,5	0,2	1,5	2,6	6,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	725	595,1	95,2	504,3	95,3	2014,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	białko [g]	35	39	3,1	16,6	5,9	99,6
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	tłuszcz [g]	17,1	18,6	2	23,7	4	65,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,2	4,6	0,7	3,2	2,4	17,1

6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	węglowodany ogółem [g]	114,3	73,1	16,8	59,5	8,7	272,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	cukry [g]	15,4	11	6,5	5,2	8,7	46,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	sól [g]	2,9	1,5	0	1,5	0,2	6,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	770,9	597,2	92,9	403,8	133,6	1998,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	białko [g]	34,5	39,5	4,3	17,3	14,8	110,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	tłuszcz [g]	24	16,2	2,8	11,2	6,7	60,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,5	2,3	1,6	3	4	19,4
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	110,1	77,3	12,8	62,6	3,3	266,1
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	cukry [g]	14,3	14,9	11,4	3,4	3,3	47,3
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	sól [g]	2,4	0,8	0,1	2,7	1	7
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	737,9	637,9	128,7	490,8	103	2098,3
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	białko [g]	34,3	35,9	5,2	23,4	3,9	102,7
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	tłuszcz [g]	13,2	13,8	3,4	18,9	2,4	51,7
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,7	2,4	2	9,2	0,7	19
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	122,5	96,9	19,7	56,7	16,5	312,3
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	cukry [g]	25,2	12,8	17,3	7,4	0,9	63,6
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	sól [g]	2,2	0,4	0,2	1,9	0,7	5,4

9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	752,5	638,4	66,9	483,1	95,3	2036,2
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	białko [g]	44,4	37,2	0,5	20,7	5,9	108,7
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	tłuszcz [g]	17,9	27,2	0,5	10,3	4	59,9
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7	3,8	0	2,4	2,4	15,6
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	104,3	63,9	16,3	77,1	8,7	270,3
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	cukry [g]	17,3	12,5	13	3,4	8,7	54,9
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	sól [g]	3,3	0,6	0	1,9	0,2	6
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	wartość energetyczna [kcal]	710,2	789,8	100,7	404,8	118,8	2124,3
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	białko [g]	30,6	37,9	6	21,6	7,9	104
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	tłuszcz [g]	14,7	31,9	2,7	12,1	2,3	63,7
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,5	12,3	1,7	3,4	0,7	23,6
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	węglowodany ogółem [g]	115	91,9	13	52,9	16,7	289,5
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	cukry [g]	13,9	17,3	12,2	2,9	1,7	48
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	sól [g]	3	0,9	0,2	1,3	0,4	5,8
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	729,1	764,3	46,5	439,2	102,2	2081,3
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	białko [g]	31,9	52	0,5	18	3,9	106,3
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	tłuszcz [g]	17,2	34,4	0,2	17,1	2,4	71,3
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,8	12,2	0	5,6	0,7	24,3
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	113,6	65,9	11,2	54	16,3	261
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	cukry [g]	14,4	13,8	10,3	3,8	0,9	43,2
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	sól [g]	3,6	1	0	1,3	0,6	6,5

9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	758,3	638,3	125,1	587,1	115,7	2224,5
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	białko [g]	33,3	25,5	4,8	32,6	4,7	100,9
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	tłuszcz [g]	19,4	24	3	12,7	3,6	62,7
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,4	9,1	1,6	2,4	1	19,5
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	węglowodany ogółem [g]	113,7	84,6	20,1	87,1	16,1	321,6
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	cukry [g]	27,3	12,4	19,9	10,4	0,9	70,9
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	sól [g]	2,3	0,5	0,1	2,2	0,6	5,7
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	785,5	646,1	41,5	503,3	95,3	2071,7
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	białko [g]	43,2	37,3	0,3	18,9	5,9	105,6
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	tłuszcz [g]	16	21,9	0,3	16,3	4	58,5
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,2	9	0	2,7	2,4	20,3
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	węglowodany ogółem [g]	118,3	79,6	10	70,5	8,7	287,1
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	cukry [g]	16,6	17,3	9,7	5,1	8,7	57,4
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	sól [g]	3	0,6	0	1,6	0,2	5,4
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	739,9	635,5	98,5	434,9	133,6	2042,4
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	białko [g]	32	41	2,3	17,5	14,8	107,6
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	tłuszcz [g]	19,2	17,3	1,1	10,4	6,7	54,7
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,6	6,1	0,3	3	4	20
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	111,6	83	20	67,9	3,3	285,8
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	cukry [g]	14,4	16	10,3	2,4	3,3	46,4
9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	sól [g]	2,4	1	0,1	2,8	1	7,3



C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	819,5	841,9	89,7	368,3	96,1	2215,5
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	białko [g]	35,8	41,9	3,7	15	3,6	100
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	tłuszcz [g]	18,5	21,9	1,5	12,9	2,4	57,2
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,9	3,7	0,9	3,3	0,7	16,5
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	129,9	122,8	15,9	48,4	15,1	332,1
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	cukry [g]	28	12,8	13,5	4,1	1,3	59,7
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	sól [g]	6,9	0,9	0,1	1,4	0,7	10
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	789,6	673	66,9	563,1	95,3	2187,9
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	białko [g]	45,2	40,2	0,5	29,6	5,9	121,4
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	tłuszcz [g]	19,3	30,1	0,5	13,9	4	67,8
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,8	5	0	4,9	2,4	20,1
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	110,1	62,8	16,3	80	8,7	277,9
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	cukry [g]	22,9	11,6	13	4,7	8,7	60,9
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	sól [g]	3,5	0,6	0	6,9	0,2	11,2
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	wartość energetyczna [kcal]	814,2	724,8	94,7	453,8	110,5	2198
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	białko [g]	38,1	35,6	4,2	19,7	7,6	105,2
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	tłuszcz [g]	19,9	30,8	1,9	10,9	2,2	65,7
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,5	11,7	1,1	3,1	0,7	24,1
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	węglowodany ogółem [g]	123,7	80,1	15,4	69,6	14,9	303,7
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	cukry [g]	17,9	15,8	13,8	4,2	1,7	53,4
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	sól [g]	3,9	1,2	0,1	2,1	0,4	7,7

C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	842,3	706,4	22,3	588,3	99,5	2258,8
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	białko [g]	41,4	35,1	0,2	25,2	3,7	105,6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	tłuszcz [g]	22,3	29,9	0	22,7	2,4	77,3
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	9	4,4	0	7,5	0,7	21,6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	121,4	81,6	5,5	71,5	15,7	295,7
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	cukry [g]	18,7	16,3	4,5	5,3	1,8	46,6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	sól [g]	7,7	1	0	2,2	0,7	11,6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	741,3	736,2	195,2	431,9	119,8	2224,4
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	białko [g]	30,2	28,9	15,7	17,4	6,6	98,8
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	tłuszcz [g]	17,3	34	7,1	12,3	3,9	74,6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,4	10,1	4	2,3	1,8	23,6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	węglowodany ogółem [g]	117,5	82,1	17,6	64,3	14,6	296,1
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	cukry [g]	31	11,2	17,5	4,5	1,2	65,4
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	sól [g]	2,5	0,6	1	2,1	2,6	8,8
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	798,4	548,7	172,2	642	95,3	2256,6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	białko [g]	37,3	37,3	11	20,7	5,9	112,2
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	tłuszcz [g]	17,5	18,2	9,5	33	4	82,2
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7	4,5	6,4	3,9	2,4	24,2
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	węglowodany ogółem [g]	125,8	63,7	10,9	65,8	8,7	274,9
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	cukry [g]	19,9	10,9	9,9	6,9	8,7	56,3
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	sól [g]	3,2	1,5	0,1	2	0,2	7

C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	850,4	698,3	98,5	449,8	133,6	2230,6
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	białko [g]	37,7	41,5	2,3	17,8	14,8	114,1
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	tłuszcz [g]	25,3	24,6	1,1	10,6	6,7	68,3
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	9,4	7,6	0,3	3	4	24,3
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	120,5	82,1	20	70,9	3,3	296,8
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	cukry [g]	18,7	17,3	10,3	4,3	3,3	53,9
C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	sól [g]	2,7	0,7	0,1	3,2	1	7,7
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, półóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	827,7	686,2	128,7	519,6	103	2265,2
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, półóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	białko [g]	38,6	37,5	5,2	20,8	3,9	106
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, półóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	tłuszcz [g]	15,4	14,1	3,4	13,9	2,4	49,2
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, półóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,6	2,5	2	5,4	0,7	16,2
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, półóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	136,3	106,9	19,7	77,9	16,5	357,3
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, półóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	cukry [g]	29,1	13	17,3	4,3	0,9	64,6
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, półóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	sól [g]	2,3	0,4	0,2	2,4	0,7	6
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, półóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	816,5	638,4	66,9	530,6	95,3	2147,7
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, półóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	białko [g]	47,8	37,2	0,5	22,2	5,9	113,6

C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry positek"	2023-12-12 Wtorek	tłuszcz [g]	19,3	27,2	0,5	10,6	4	61,6
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry positek"	2023-12-12 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,8	3,8	0	2,4	2,4	16,4
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry positek"	2023-12-12 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	114	63,9	16,3	86,8	8,7	289,7
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry positek"	2023-12-12 Wtorek	cukry [g]	21,4	12,5	13	3,5	8,7	59,1
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry positek"	2023-12-12 Wtorek	sól [g]	3,4	0,6	0	2,2	0,2	6,4
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry positek"	2023-12-13 Środa	wartość energetyczna [kcal]	795,4	694	100,7	488,3	118,8	2197,2
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry positek"	2023-12-13 Środa	białko [g]	34,1	30,9	6	21,2	7,9	100,1
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry positek"	2023-12-13 Środa	tłuszcz [g]	16	26,3	2,7	11	2,3	58,3
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry positek"	2023-12-13 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,2	10,3	1,7	3	0,7	21,9
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry positek"	2023-12-13 Środa	węglowodany ogółem [g]	130,2	87,4	13	76,6	16,7	323,9
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry positek"	2023-12-13 Środa	cukry [g]	17,7	17,2	12,2	2,8	1,7	51,6
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry positek"	2023-12-13 Środa	sól [g]	3,1	0,8	0,2	1,8	0,4	6,3
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry positek"	2023-12-14 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	818,8	692,6	46,5	557,9	102,2	2218
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry positek"	2023-12-14 Czwartek	białko [g]	36,2	39,6	0,5	21,8	3,9	102
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry positek"	2023-12-14 Czwartek	tłuszcz [g]	19,4	32	0,2	17,7	2,4	71,7

C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, półóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,7	11,5	0	5,7	0,7	24,6
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, półóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	127,4	65,9	11,2	78,4	16,3	299,2
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, półóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	cukry [g]	18,3	13,8	10,3	4,1	0,9	47,4
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, półóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	sól [g]	3,7	0,8	0	1,9	0,6	7
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, półóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	753	670,9	211,4	509,3	115,7	2260,3
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, półóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	białko [g]	30,9	26,4	11,7	20,2	4,7	93,9
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, półóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	tłuszcz [g]	16,4	24,2	9,8	12,7	3,6	66,7
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, półóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,7	9,2	6,5	2,4	1	24,8
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, półóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	węglowodany ogółem [g]	121,5	91,6	19,7	80,1	16,1	329
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, półóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	cukry [g]	29,8	13,2	19,5	3,3	0,9	66,7
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, półóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	sól [g]	2,3	0,5	0,1	2,1	0,6	5,6
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, półóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	826,7	691,6	41,5	550,8	95,3	2205,9
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, półóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	białko [g]	37,8	37,7	0,3	20,4	5,9	102,1
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, półóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	tłuszcz [g]	17	26	0,3	16,5	4	63,8
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, półóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,9	11,7	0	2,8	2,4	23,8

C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	węglowodany ogółem [g]	131,9	81,4	10	80,2	8,7	312,2
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	cukry [g]	19	17,5	9,7	5,2	8,7	60,1
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	sól [g]	3	0,6	0	1,9	0,2	5,7
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	829,6	709,1	98,5	434,9	133,6	2205,7
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	białko [g]	36,3	43,2	2,3	17,5	14,8	114,1
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	tłuszcz [g]	21,4	19,9	1,1	10,4	6,7	59,5
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,5	7,5	0,3	3	4	22,3
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	125,3	93,4	20	67,9	3,3	309,9
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	cukry [g]	18,3	16,5	10,3	2,4	3,3	50,8
C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	sól [g]	2,5	1	0,1	2,8	1	7,4
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	wartość energetyczna [kcal]	696	740,8	162	442,8	133,6	2175,2
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	białko [g]	37	48,2	9,5	22,9	14,8	132,4
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	tłuszcz [g]	19,3	21,3	5,7	18,4	6,7	71,4
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8	3,2	3,3	4,7	4	23,2
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	węglowodany ogółem [g]	98,6	93,8	19	49,7	3,3	264,4

C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	cukry [g]	16,9	11,3	16,7	3,6	3,3	51,8
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-11 Poniedziałek	sól [g]	7,1	0,9	0,3	2,2	1	11,5
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	wartość energetyczna [kcal]	667,4	799,5	108,1	565,4	95,3	2235,7
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	białko [g]	40,7	53,2	6,5	44,4	5,9	150,7
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	tłuszcz [g]	18,3	28,4	4,1	18,8	4	73,6
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,8	7,1	2,4	3,1	2,4	21,8
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	węglowodany ogółem [g]	89,9	84,2	11,3	57,9	8,7	252
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	cukry [g]	17,1	47,1	10,1	3,5	8,7	86,5
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-12 Wtorek	sól [g]	2,5	0,8	0,2	1,8	0,2	5,5
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	wartość energetyczna [kcal]	609,6	797,5	167,3	440,8	172	2187,2
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	białko [g]	31,3	54,8	11,6	23,3	20	141
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	tłuszcz [g]	18,6	14,8	9,6	13,2	2,5	58,7
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	6,5	3,6	6,5	3,5	0,8	20,9
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	węglowodany ogółem [g]	84	116,5	9	61,6	17,1	288,2
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	cukry [g]	11,5	15,6	7,9	3,4	3,6	42

C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-13 Środa	sól [g]	3,3	1,5	0,1	1,6	0,5	7
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	wartość energetyczna [kcal]	633,2	703,6	162,5	477,8	206,8	2183,9
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	białko [g]	34	66,2	16	22,6	20	158,8
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	tłuszcz [g]	20,3	23,2	7,2	22,7	7,9	81,3
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	7,9	4,9	4,1	7,4	1,2	25,5
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	węglowodany ogółem [g]	83,2	62,5	9,3	49,6	14,9	219,5
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	cukry [g]	12,9	13,1	7,5	3,7	1,3	38,5
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-14 Czwartek	sól [g]	6,7	1,3	1	1,4	0,4	10,8
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	wartość energetyczna [kcal]	760	744,8	108,1	364,9	232,7	2210,5
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	białko [g]	47,2	33,8	6,5	15,9	13,2	116,6
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	tłuszcz [g]	26	32,4	4,1	12,6	11,7	86,8
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	5,5	9,1	2,4	2,3	7,1	26,4
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	węglowodany ogółem [g]	89,5	82,6	11,3	51,4	19,4	254,2
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	cukry [g]	16,9	19,7	10,1	3,5	6,2	56,4
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-15 Piątek	sól [g]	1,7	0,9	0,2	1,5	0,5	4,8



C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	wartość energetyczna [kcal]	669,9	595,1	157,3	699,6	95,3	2217,2
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	białko [g]	38,5	39	11,2	33,6	5,9	128,2
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	tłuszcz [g]	20,3	18,6	9,5	31	4	83,4
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	8,4	4,6	6,4	7,3	2,4	29,1
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	węglowodany ogółem [g]	88,3	73,1	7	75,8	8,7	252,9
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	cukry [g]	15,5	11	5,5	8,7	8,7	49,4
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-16 Sobota	sól [g]	2,3	1,5	0,2	2,9	0,2	7,1
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	wartość energetyczna [kcal]	759,7	677,2	124,2	477,6	133,6	2172,3
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	białko [g]	46,9	50	7,1	30,5	14,8	149,3
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	tłuszcz [g]	27,4	20	4,5	13,8	6,7	72,4
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10,8	2,6	2,5	2,7	4	22,6
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	węglowodany ogółem [g]	85,6	78,5	14,7	62,1	3,3	244,2
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	cukry [g]	15,8	15,5	12,9	3,3	3,3	50,8
C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 11-17.12.2023 rok, pilotaż "dobry posiłek"	2023-12-17 Niedziela	sól [g]	1,8	0,9	0,2	2,2	1	6,1































---

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.