

DATA	SKŁADNIKI	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	YSOKOBIAŁKOWA	NICZENIEM TŁUSZCZY
<b>22.10.2024</b>	energia (kcal)	1 937	1 973	2 057	1 951	1 908
	białko (g)	83,9	79,5	97,9	111,5	99,4
	tłuszcze ogółem (g)	70,3	67,9	79,8	68,4	58,7
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	17,3	5,5	22,7	18,5	15,2
	węglowodany ogółem (g)	268,1	267,9	254,6	233,2	265,9
	mono i disacharydy (g)	23,1	24	26	19,7	15,4
	błonnik (g)	24,1	29,8	38,9	23,6	22
	sód	1 654	1 448,6	2 176,1	1 801,8	1661,2
<b>23.10.2024</b>	energia (kcal)	1 996	2 007	1 926	1 967	1 954
	białko (g)	73,5	74	84,3	106,2	69,3
	tłuszcze ogółem (g)	47,9	48,1	62,5	63	53,3
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	11,4	11,4	17,4	12,5	10,2
	węglowodany ogółem (g)	330,7	333	279,5	252,5	312,9
	mono i disacharydy (g)	39,1	39,1	30,7	23	33,4
	błonnik (g)	29,8	30,5	50,4	26,9	30
	sód	1801,1	1804,5	2 543,6	2382,7	1644
<b>24.10.2024</b>	energia (kcal)	1973	1993	1979	2 049	1 906
	białko (g)	71,5	71,1	77,6	109,2	74,8
	tłuszcze ogółem (g)	67,9	68,1	84,5	77,3	56,9
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	16,9	17	17,8	19,8	14,6
	węglowodany ogółem (g)	267,9	262,3	218,5	242,3	273,4
	mono i disacharydy (g)	25,6	36,1	14,4	25,6	25,3
	błonnik (g)	29,8	26,8	35	28,6	30,4
	sód	1448,6	1436,3	1 657,80	2 242,1	1 502,1
<b>25.10.2024</b>	energia (kcal)	1 937	1 973	2 057	1 951	1 908
	białko (g)	83,9	79,5	97,9	111,5	99,4
	tłuszcze ogółem (g)	70,3	67,9	79,8	68,4	58,7
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	17,3	5,5	22,7	18,5	15,2

	węglowodany ogółem (g)	268,1	267,9	254,6	233,2	265,9
	mono i disacharydy (g)	23,1	24	26	19,7	15,4
	błonnik (g)	24,1	29,8	38,9	23,6	22
	sód	1 654	1 448,6	2 176,1	1 801,8	1661,2
<b>26.10.2024</b>	energia (kcal)	1 995	1 989	2 032	2 057	1 909
	białko (g)	76,6	83,4	99,2	109,1	90,8
	tłuszcze ogółem (g)	74,6	69,2	61,4	66	61,5
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	17,9	15,2	20,9	16,7	12,9
	węglowodany ogółem (g)	249,5	256,6	290,9	270,3	256,5
	mono i disacharydy (g)	36,7	40,1	12,5	27,4	36,7
	błonnik (g)	25,6	30,9	41	29,3	26,2
	sód	2387,5	1 653,1	2299,8	1 781,4	2057,2
<b>27.10.2024</b>	energia (kcal)	1 906	1 969	1 906	1 984	1 924
	białko (g)	73,7	74,1	73,7	93,7	85,6
	tłuszcze ogółem (g)	57,4	55,3	57,4	66,1	53,2
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	13,9	13,7	13,9	15,6	12,8
	węglowodany ogółem (g)	287,6	278,3	287,6	266,7	289,7
	mono i disacharydy (g)	41,1	37,4	41,1	32,8	41,1
	błonnik (g)	29,2	19,5	29,2	27,5	29,2
	sód	1 933,2	2 095,9	1 933,2	2 132,3	1 951,8
<b>28.10.2024</b>	energia (kcal)	1 957	1 920	1 992	2 007	1 966
	białko (g)	83	80,9	108,8	112	94,5
	tłuszcze ogółem (g)	58,9	57	81,1	81	54,8
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	10,7	10,5	26,5	26,5	9,6
	węglowodany ogółem (g)	288,7	284	225,7	226,3	288,7
	mono i disacharydy (g)	42,8	40,9	19,9	19,9	42,8
	błonnik (g)	29,9	25	31,8	31,8	29,9
	sód	2355,4	2324	3 748,7	3 712,9	2377,6
	energia (kcal)	2 008	1 964	1 994	2 021	1 918
	białko (g)	90,7	90	92,3	96,5	94,7

<b>29.10.2024</b>	tłuszcze ogółem (g)	72,6	66,8	79,8	80	60,5
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19	17,7	19,9	20	17
	węglowodany ogółem (g)	259,1	259,9	240,3	242,4	259,8
	mono i disacharydy (g)	38,7	31,7	22,1	22,1	38,7
	błonnik (g)	22,6	18,4	28,8	29,2	22,6
	sód	1 538,9	1 600,5	1 401,4	1 410,3	1544
<b>30.10.2024</b>	energia (kcal)	1967	2005	1 915	1 968	1 937
	białko (g)	96,7	97,4	98,7	104,1	93,3
	tłuszcze ogółem (g)	61,2	61,2	69,5	72,9	47,1
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	12,9	14,5	15	16	10,7
	węglowodany ogółem (g)	270,5	278,2	246	246	308,3
	mono i disacharydy (g)	20,9	26,9	12,4	12,4	31
	błonnik (g)	29,4	24,1	37,4	37,4	41,3
	sód	2022	2121,1	1 718,5	1 746	1 688,7
<b>31.10.2024</b>	energia (kcal)	1 973	1 968	1 988	1 935	1 971
	białko (g)	71,5	69,9	76	88,2	79,7
	tłuszcze ogółem (g)	67,9	67	85,7	85,3	68,3
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	16,9	16,9	17,9	17,5	16,9
	węglowodany ogółem (g)	267,9	267,9	220,7	221,1	267,4
	mono i disacharydy (g)	25,6	25	17,3	17,3	25,7
	błonnik (g)	29,8	24,2	37,6	37,6	28,8
	sód	1 448,6	1 460,7	1 650,9	1 882,2	1 495,7

LEKKOSTRAWNA -SOKI	PODST -DZIECI	BEZMLECZNA	BEZGLUTENOWA
1 981	1 937	1 971	1 940
99,6	103	84,7	81,5
59,1	50,1	71,5	56,5
14,4	16,8	15,7	11,7
266,7	279,2	253,1	265,4
15,7	25,6	22,7	25,7
19,6	22,7	233,1	27,4
2 137,1	1 634,20	25,6	2142,1
1 911	2 009	1 936	1 953
76,9	74,1	69,7	73,9
59,6	48,1	50,2	81,2
15,6	11,4	12	14,5
274,9	333,5	314,2	240,3
37,5	39,1	24	25,7
22,7	30,6	29,9	31,1
1 801,3	1806,5	1 770,5	1 982,8
1 925	1 969	1 990	2 042
70,8	79	78,2	93,4
61,9	67	68,5g	74
15,6	14	15	20,1
294,2	268,1	271,1	261,8
25,7	33,5	24,8	37,3
26	24,1	31,3	33,3
1 433,1	1 465,7	1 460,9	3237,5
1 981	1 937	1 971	1 940
99,6	103	84,7	81,5
59,1	50,1	71,5	56,5
14,4	16,8	15,7	11,7

266,7	279,2	253,1	265,4
15,7	25,6	22,7	25,7
19,6	22,7	233,1	27,4
2 137,1	1 634,20	25,6	2142,1
1 976	1 962	2 006	1 943
85,6	81,2	77,9	75,1
61,2	62,7	68,1	70,5
14,2	15,5	14,4	19,9
265,8	277,6	284	260
41	38,5	36,7	38,9
24,9	22,1	30,7	27,9
1 827,5	1970,3	2356,9	1 905,5
1 934	1 962	1 996	1 975
87,2	73,9	68,1	69,7
52,8	62,4	63	68,7
12,8	14,6	10,6	14,4
288,9	290,1	286,2	276,8
38,5	41,3	40,6	27
24	29,4	39,1	27
2 012,7	1 968,3	1888,7	2 203,9
1 914	1 922	1 983	1 979
95	85,3	86,7	80,6
47,7	51,5	53,9	58,9
10,7	11,5	9,7	11,6
292,5	296,8	291	280,2
42,1	42,8	42,8	31,6
27,3	30,2	35,1	30,1
2456,5	2448	2448	2476,8
1 933	2 039	1 991	1 986
96,3	95,4	91,6	79,9

60,1	68,9	71,1	75,7
16,9	17,6	17,4	18,1
260,2	271,2	249,6	253,8
36,3	38,8	38,2	35,7
17,1	24	32	20,3
1 639,4	1 519,6	1426,4	1 654,9
1 968	1 929	1 944	1 942
95,2g	85,4	87,8	81
48	51,8	51,2	60,3
11	11,7	9,7	11,5
310	301,8	283,4	282,8
28,6	33,4	29,4	25,8
36,2	38	35,5	32,8
1 786,1	1 687,1	1 689,1	1 973,8
1 978	1 962	1 963	2 025
79,7	75,3	81,5	65,5
66,5	65	57,8	85,8
17,5	16,7	15,8	18,3
262	267,9	261,8	267,2
25,7	25,6	24,8	24,8
28,6	29,8	46,5	31,7
1 498,7	1 465	1857,6	1 591,5