

		B (g)	T (g)	NKT (g)	Wp (g)	Cukry proste	Błonnik (g)	Sól (g)	KCAL
2023-11-19 niedziela	PODSTAWOWA	110	74	24	298	57	35	5,6	2298
	LEKKOSTRAWNA	108	53	18,9	312	83	25	5,3	2157
	CUKRZYCOWA	112	80	19,2	256	42	36	6,2	2192
2023-11-20 poniedziałek	PODSTAWOWA	92	72	17,6	325	68	37	6,6	2316
	LEKKOSTRAWNA	80	66	12,8	314	77	18	5,1	2170
	CUKRZYCOWA	111	77	19,2	265	52	33	7,2	2197
2023-11-21 wtorek	PODSTAWOWA	89	84	18,3	308	58	38	7,8	2344
	LEKKOSTRAWNA	88	68	10,8	338	63	20	6,4	2316
	CUKRZYCOWA	85	81	21	237	41	32	8	2017
2023-11-22 środa	PODSTAWOWA	95	97	24,2	278	66	44	7,2	2365
	LEKKOSTRAWNA	81	83	17,3	284	72	23	7,3	2207
	CUKRZYCOWA	99	101	26,8	257	58	45	8,5	2333
2023-11-23 czwartek	PODSTAWOWA	96	97	24,2	278	66	44	8,2	2369
	LEKKOSTRAWNA	82	83	17,3	284	78	23	7,3	2211
	CUKRZYCOWA	100	101	26,8	257	58	45	8,5	2337
2023-11-24 piątek	PODSTAWOWA	82	83	14,3	299	46	33	7,8	2271
	LEKKOSTRAWNA	86	68	11,8	308	67	24	6,7	2188
	CUKRZYCOWA	79	93	15	238	37	28	8,2	2105
2023-11-25 sobota	PODSTAWOWA	95	83	15,3	299	46	33	7,8	2323
	LEKKOSTRAWNA	93	68	12,8	308	67	24	6,7	2216
	CUKRZYCOWA	92	93	14	238	37	28	8,2	2157
2023-11-26 niedziela	PODSTAWOWA	110	74	24	298	57	35	5,6	2298
	LEKKOSTRAWNA	108	53	18,9	312	83	25	5,3	2157
	CUKRZYCOWA	112	80	19,2	256	42	36	6,2	2192

2023-11-27 poniedziałek	PODSTAWOWA	92	73	23,3	310	98	30	7,6	2265
	LEKKOSTRAWNA	95	51	21,8	325	103	19	6,8	2139
	CUKRZYCOWA	96	75	28,2	290	63	34	8,1	2219
2023-11-28 wtorek	PODSTAWOWA	72	85	16,1	312	88	43	6,3	2301
	LEKKOSTRAWNA	81	72	14,3	285	93	26	5,4	2112
	CUKRZYCOWA	78	89	17,4	273	62	34	7,1	2205
2023-11-29 środa	PODSTAWOWA	94	75	25,3	313	98	30	7,6	2303
	LEKKOSTRAWNA	95	51	21,8	325	103	19	6,8	2139
	CUKRZYCOWA	96	75	28,2	290	63	34	8,1	2219

2023-11-30 czwartek	PODSTAWOWA	90	97	19,6	280	73	32	8,2	2353
	LEKKOSTRAWNA	78	68	15,7	287	75	19	7,9	2072
	CUKRZYCOWA	83	97	20,8	196	59	29	8,7	1989
2023-12-01 piątek	PODSTAWOWA	100	80	24,6	333	97	36	7,6	2452
	LEKKOSTRAWNA	103	51	19,8	327	86	18	6,8	2179
	CUKRZYCOWA	115	88	25	277	78	37	7,7	2360
2023-11-02 sobota	PODSTAWOWA	114	95	19,6	280	73	32	8,2	2431
	LEKKOSTRAWNA	112	63	15,7	287	75	19	7,9	2163
	CUKRZYCOWA	111	97	20,8	196	59	29	8,7	2101

#### Oznaczenia wskaźników odżywczych:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,

T - Tłuszcz,

NKT - Nasycone kwasy tłuszczowe,

Wp - Węglowodany ogółem,

KCAL - kalorie,