

		B (g)	T (g)	NKT (g)	Wp (g)	Cukry proste	Błonnik (g)	Sól (g)	KCAL
2024-02-11 niedziela	PODSTAWOWA	95	97	24,2	278	66	44	8,2	2365
	LEKKOSTRAWNA	81	83	17,3	284	78	23	7,3	2207
	CUKRZYCOWA	101	101	26,8	257	58	45	8,5	2341
2024-02-12 poniedziałek	PODSTAWOWA	90	71	17,6	325	68	37	6,6	2299
	LEKKOSTRAWNA	80	66	12,8	314	77	18	5,1	2170
	CUKRZYCOWA	111	77	19,2	265	52	33	7,2	2197
2024-02-13 wtorek	PODSTAWOWA	95	85	15,3	299	46	33	7,8	2341
	LEKKOSTRAWNA	93	68	12,8	308	67	24	6,7	2216
	CUKRZYCOWA	92	93	14	238	37	28	8,2	2157
2024-02-14 środa	PODSTAWOWA	101	80	24,6	333	97	36	7,6	2456
	LEKKOSTRAWNA	103	51	19,8	327	86	18	6,8	2179
	CUKRZYCOWA	115	90	25	277	78	37	7,7	2378
2024-02-15 czwartek	PODSTAWOWA	102	97	24,2	278	66	44	8,2	2393
	LEKKOSTRAWNA	82	83	17,3	284	78	23	7,3	2211
	CUKRZYCOWA	100	99	26,8	257	58	45	8,5	2319
2024-02-16 piątek	PODSTAWOWA	97	75	25,3	312	98	30	7,6	2311
	LEKKOSTRAWNA	93	51	21,8	325	103	19	6,8	2131
	CUKRZYCOWA	96	75	28,2	290	63	34	8,1	2219
2024-02-17 sobota	PODSTAWOWA	120	75	24	301	58	35	5,6	2359
	LEKKOSTRAWNA	109	54	18,9	313	84	25	5,3	2174
	CUKRZYCOWA	113	81	19,2	257	43	36	6,2	2209
2024-02-18 niedziela	PODSTAWOWA	94	73	17,6	331	68	37	6,6	2357
	LEKKOSTRAWNA	81	67	12,8	315	77	18	5,1	2187

2024-	CUKRZYCOWA	112	76	19,2	270	52	33	7,2	2212
2024-02-19 poniedziałek	PODSTAWOWA	91	81	18,3	302	58	38	7,8	2301
	LEKKOSTRAWNA	90	70	10,8	334	63	20	6,4	2326
	CUKRZYCOWA	83	80	21	235	41	32	8	1992
2024-02-20 wtorek	PODSTAWOWA	93	94	24,2	278	65	44	7,2	2330
	LEKKOSTRAWNA	82	81	17,3	284	71	23	7,3	2193
	CUKRZYCOWA	100	105	26,8	257	50	45	8,5	2373
2024-02-21 środa	PODSTAWOWA	104	93	24,2	299	66	44	8,2	2449
	LEKKOSTRAWNA	99	83	17,3	302	78	23	7,3	2351
	CUKRZYCOWA	105	101	26,8	257	58	45	8,5	2357
2024-02-22 czwartek	PODSTAWOWA	91	97	19,6	280	73	32	8,2	2357
	LEKKOSTRAWNA	79	68	15,7	287	75	19	7,9	2076
	CUKRZYCOWA	85	97	20,8	196	59	29	8,7	1997
2024-02-23 piątek	PODSTAWOWA	101	80	24,6	333	97	36	7,6	2456
	LEKKOSTRAWNA	104	51	19,8	327	86	18	6,8	2183
	CUKRZYCOWA	117	88	25	277	78	37	7,7	2368
2024-02-24 sobota	PODSTAWOWA	115	95	19,6	280	73	32	8,2	2435
	LEKKOSTRAWNA	113	63	15,7	287	75	19	7,9	2167
	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,