

		B (g)	T (g)	NKT (g)	Wp (g)	ry prost.	łonnik (g)	Sól (g)	KCAL
2023-12-17 niedziela	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
2023-12-18 poniedziałek	PODSTAWOWA	94	73	17,6	331	68	37	6,6	2357
	LEKKOSTRAWNA	81	67	12,8	315	77	18	5,1	2187
	CUKRZYCOWA	112	76	19,2	270	52	33	7,2	2212
2023-12-19 wtorek	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
2023-12-20 środa	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
2023-12-21 czwartek	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
2023-12-22 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
2023-12-23 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
12-24 niedziela	PODSTAWOWA	110	74	24	298	57	35	5,6	2298
	LEKKOSTRAWNA	108	53	18,9	312	83	25	5,3	2157

2023-	CUKRZYCOWA	112	80	19,2	256	42	36	6,2	2192
2023-12-25 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
2023-12-26 wtorek	PODSTAWOWA	73	85	16,1	312	88	43	6,3	2305
	LEKKOSTRAWNA	82	72	14,3	285	93	26	5,4	2116
	CUKRZYCOWA	79	89	17,4	273	62	34	7,1	2209
2023-12-27 środa	PODSTAWOWA	95	75	25,3	313	98	30	7,6	2307
	LEKKOSTRAWNA	91	51	21,8	325	103	19	6,8	2123
	CUKRZYCOWA	97	75	28,2	290	63	34	8,1	2223
2023-12-28 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
2023-01-29 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
2023-12-30 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,