

		B (g)	T (g)	NKT (g)	Wp (g)	Cukry proste (g)	Błonnik (g)	Sól (g)	KCAL
2023-12-03 niedziela	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
2023-12-04 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
2023-12-05 wtorek	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
2023-12-06 środa	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
2023-12-07 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
2023-12-08 piątek	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
2023-12-09 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

2023-12-10 niedziela	PODSTAWOWA	112	76	23	301	55	35	5,6	2336
	LEKKOSTRAWNA	108	53	18,9	312	83	25	5,3	2157
	CUKRZYCOWA	112	80	19,2	256	42	36	6,2	2192
2023-12-11 poniedziałek	PODSTAWOWA	97	75	23,3	310	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
2023-12-12 wtorek	PODSTAWOWA	81	85	16,1	312	88	43	6,3	2337
	LEKKOSTRAWNA	81	72	14,3	285	93	26	5,4	2112
	CUKRZYCOWA	78	89	17,4	273	62	34	7,1	2205
2023-12-13 środa	PODSTAWOWA	104	75	25,3	313	98	30	7,6	2343
	LEKKOSTRAWNA	95	51	21,8	325	103	19	6,8	2139
	CUKRZYCOWA	96	75	28,2	290	63	34	8,1	2219
2023-12-14 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
2023-12-15 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
2023-12-16 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,