

		B (g)	T (g)	NKT (g)	Wp (g)	Cukry proste (g)	Błonnik (g)	Sól (g)	KCAL
2023-10-23 poniedziałek	PODSTAWOWA	117	89	16,7	271	53	44	8,6	2353
	LEKKOSTRAWNA	122	66	9,2	265	55	22	9,3	2142
	CUKRZYCOWA	118	89	15,8	249	38	46	8,1	2269
2023-10-24 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
2023-10-25 środa	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
2023-10-26 czwartek	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
2023-10-27 piątek	PODSTAWOWA	102	62	22,1	348	57	36	7,8	2358
	LEKKOSTRAWNA	102	54	17,9	357	68	21	6,2	2322
	CUKRZYCOWA	78	93	24,6	238	47	36	8,1	2101
2023-10-28 sobota	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
2023-10-29 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
2023-10-30 poniedziałek	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

2023-10-31 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
2023-11-01 środa	PODSTAWOWA	98	84	40	326	94	34	9654	2452
	LEKKOSTRAWNA	82	52	25	347	97	20	2639	2184
	CUKRZYCOWA	106	95	43	306	101	45	9710	2503

2023-11-02 czwartek	PODSTAWOWA	114	89	29	282	76	41	5,7	2385
	LEKKOSTRAWNA	85	76	24,5	296	87	22	5,4	2208
	CUKRZYCOWA	109	83	31,2	251	65	40	6,1	2187
2023-11-03 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
2023-11-04 sobota	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

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,