

Załącznik do 'Jadłospisów tygodniowych od dnia 2020-10-26'. Dieta karmiąca podstawowa

Dieta	Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Niebieski Poniedziałek	Energia [kcal]: 750,1/porcja; 111,2/100g Białko ogółem [g]: 31,5/porcja; 4,7/100g Tłuszcz [g]: 27,1/porcja; 4,1/100g Weglowodany ogółem [g]: 99,8/porcja; 14,8/100g NKT [g]: 9,9/porcja; 1,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 9,5/porcja; 1,5/100g Sód [mg]: 203,6/porcja; 30,2/100g Cholesterol [mg]: 3,8/porcja; 0,6/100g Węgl.przyswajalne [g]: 90,3/porcja; 13,4/100g	Energia [kcal]: 159,9/porcja; 145,4/100g Białko ogółem [g]: 11,7/porcja; 10,7/100g Tłuszcz [g]: 3,3/porcja; 3/100g Weglowodany ogółem [g]: 23,1/porcja; 21/100g NKT [g]: 1,5/porcja; 1,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,8/porcja; 2,6/100g Sód [mg]: 24,1/porcja; 22/100g Cholesterol [mg]: 0,1/porcja; 0,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 20,3/porcja; 18,5/100g	Energia [kcal]: 942,6/porcja; 109,7/100g Białko ogółem [g]: 35,9/porcja; 4,2/100g Tłuszcz [g]: 30,0/porcja; 3,5/100g Weglowodany ogółem [g]: 142,3/porcja; 16,6/100g NKT [g]: 5,4/porcja; 0,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 14,3/porcja; 1,7/100g Sód [mg]: 82,4/porcja; 9,6/100g Cholesterol [mg]: 92,6/porcja; 10,8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 128,0/porcja; 14,9/100g	Energia [kcal]: 259,2/porcja; 86,4/100g Białko ogółem [g]: 7,2/porcja; 2,4/100g Tłuszcz [g]: 6,7/porcja; 2,3/100g Weglowodany ogółem [g]: 47,5/porcja; 15,9/100g NKT [g]: 1,2/porcja; 0,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,5/porcja; 2,5/100g Sód [mg]: 59,8/porcja; 20/100g Cholesterol [mg]: 83,9/porcja; 28/100g Węgl.przyswajalne [g]: 40,0/porcja; 13,4/100g	Energia [kcal]: 470,3/porcja; 171,1/100g Białko ogółem [g]: 21,3/porcja; 2,4/100g Tłuszcz [g]: 16,4/porcja; 6/100g Weglowodany ogółem [g]: 60,3/porcja; 22/100g NKT [g]: 4,9/porcja; 1,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 5,9/porcja; 2,2/100g Sód [mg]: 55,8/porcja; 20,3/100g Cholesterol [mg]: 9,5/porcja; 3,5/100g Węgl.przyswajalne [g]: 54,4/porcja; 19,8/100g
Niebieski Wtorek	Energia [kcal]: 676,5/porcja; 100,3/100g Białko ogółem [g]: 28,3/porcja; 4,2/100g Tłuszcz [g]: 27,5/porcja; 4,1/100g Weglowodany ogółem [g]: 79,9/porcja; 11,9/100g NKT [g]: 8,9/porcja; 1,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,3/porcja; 1/100g Sód [mg]: 622,6/porcja; 92,3/100g Cholesterol [mg]: 234,5/porcja; 34,8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 73,6/porcja; 11/100g	Energia [kcal]: 210,6/porcja; 156/100g Białko ogółem [g]: 15,1/porcja; 11,2/100g Tłuszcz [g]: 5,1/porcja; 3,8/100g Weglowodany ogółem [g]: 30,3/porcja; 22,5/100g NKT [g]: 1,9/porcja; 1,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 5,5/porcja; 4,1/100g Sód [mg]: 28,6/porcja; 21,2/100g Cholesterol [mg]: 1,4/porcja; 1,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 24,8/porcja; 18,4/100g	Energia [kcal]: 914,0/porcja; 81,7/100g Białko ogółem [g]: 40,2/porcja; 3,6/100g Tłuszcz [g]: 27,0/porcja; 2,5/100g Weglowodany ogółem [g]: 141,3/porcja; 12,7/100g NKT [g]: 5,2/porcja; 0,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 16,4/porcja; 1,5/100g Sód [mg]: 165,6/porcja; 14,8/100g Cholesterol [mg]: 85,3/porcja; 7,7/100g Węgl.przyswajalne [g]: 124,9/porcja; 11,2/100g	Energia [kcal]: 251,3/porcja; 100,6/100g Białko ogółem [g]: 6,6/porcja; 2,7/100g Tłuszcz [g]: 45,7/porcja; 18,3/100g Weglowodany ogółem [g]: 45,1/porcja; 18,1/100g NKT [g]: 1,6/porcja; 0,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,5/porcja; 1/100g Sód [mg]: 92,6/porcja; 37,1/100g Cholesterol [mg]: 10,8/porcja; 4,4/100g Węgl.przyswajalne [g]: 42,6/porcja; 17,1/100g	Energia [kcal]: 726,9/porcja; 110,2/100g Białko ogółem [g]: 11,9/porcja; 1,9/100g Tłuszcz [g]: 30,9/porcja; 4,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 103,5/porcja; 15,7/100g NKT [g]: 10,7/porcja; 1,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 3,8/porcja; 0,6/100g Sód [mg]: 56,5/porcja; 8,6/100g Cholesterol [mg]: 89,8/porcja; 13,7/100g Węgl.przyswajalne [g]: 99,7/porcja; 15,2/100g
Niebieska Środa	Energia [kcal]: 767,8/porcja; 106/100g Białko ogółem [g]: 30,4/porcja; 4,2/100g Tłuszcz [g]: 25,3/porcja; 3,5/100g Weglowodany ogółem [g]: 106,5/porcja; 14,7/100g NKT [g]: 9,5/porcja; 1,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,3/porcja; 1,1/100g Sód [mg]: 238,4/porcja; 32,9/100g Cholesterol [mg]: 19,3/porcja; 2,7/100g Węgl.przyswajalne [g]: 99/porcja; 13,7/100g	Energia [kcal]: 312,2/porcja; 223/100g Białko ogółem [g]: 15,2/porcja; 10,9/100g Tłuszcz [g]: 17,2/porcja; 12,3/100g Weglowodany ogółem [g]: 32,0/porcja; 22,9/100g NKT [g]: 0,5/porcja; 0,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,8/porcja; 5,6/100g Sód [mg]: 4,1/porcja; 3/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 24,2/porcja; 17,3/100g	Energia [kcal]: 832,4/porcja; 83,3/100g Białko ogółem [g]: 32,3/porcja; 3,3/100g Tłuszcz [g]: 30,1/porcja; 3,1/100g Weglowodany ogółem [g]: 121,8/porcja; 12,2/100g NKT [g]: 12,7/porcja; 1,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 15,9/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 387,7/porcja; 38,8/100g Cholesterol [mg]: 67,1/porcja; 6,8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 105,9/porcja; 10,6/100g	Energia [kcal]: 224,5/porcja; 64,2/100g Białko ogółem [g]: 7,8/porcja; 2,3/100g Tłuszcz [g]: 4,1/porcja; 1,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 39,8/porcja; 11,4/100g NKT [g]: 2,3/porcja; 0,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,6/porcja; 0,8/100g Sód [mg]: 1,8/porcja; 0,6/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 37,2/porcja; 10,7/100g	Energia [kcal]: 651,5/porcja; 116,2/100g Białko ogółem [g]: 19,9/porcja; 2,3/100g Tłuszcz [g]: 20,2/porcja; 4,3/100g Weglowodany ogółem [g]: 74,3/porcja; 15,7/100g NKT [g]: 6,2/porcja; 1,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,6/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 61,1/porcja; 12,9/100g Cholesterol [mg]: 3,8/porcja; 0,8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 66,7/porcja; 14,1/100g
Niebieski Czwartek	Energia [kcal]: 756,1/porcja; 98,9/100g Białko ogółem [g]: 30,4/porcja; 4/100g Tłuszcz [g]: 26,8/porcja; 3,6/100g Weglowodany ogółem [g]: 101,1/porcja; 13,3/100g NKT [g]: 9,0/porcja; 1,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 9,3/porcja; 1,3/100g Sód [mg]: 425,3/porcja; 55,6/100g Cholesterol [mg]: 180,0/porcja; 23,6/100g Węgl.przyswajalne [g]: 91,8/porcja; 12/100g	Energia [kcal]: 222,8/porcja; 185,7/100g Białko ogółem [g]: 12,1/porcja; 10,1/100g Tłuszcz [g]: 9,5/porcja; 3/100g Weglowodany ogółem [g]: 38,5/porcja; 32,1/100g NKT [g]: 1,3/porcja; 1,1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 3,5/porcja; 3/100g Sód [mg]: 257,0/porcja; 214,2/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 35,0/porcja; 29,2/100g	Energia [kcal]: 934,0/porcja; 95,4/100g Białko ogółem [g]: 37,4/porcja; 3,9/100g Tłuszcz [g]: 26,2/porcja; 2,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 152,9/porcja; 15,7/100g NKT [g]: 5,4/porcja; 0,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 17,6/porcja; 1,8/100g Sód [mg]: 220,7/porcja; 22,6/100g Cholesterol [mg]: 19,8/porcja; 2,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 135,3/porcja; 13,9/100g	Energia [kcal]: 319,3/porcja; 86,3/100g Białko ogółem [g]: 12,8/porcja; 3,5/100g Tłuszcz [g]: 12,6/porcja; 3,5/100g Weglowodany ogółem [g]: 35,3/porcja; 9,6/100g NKT [g]: 2,7/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,6/porcja; 1,8/100g Sód [mg]: 37,5/porcja; 10,2/100g Cholesterol [mg]: 2,7/porcja; 0,8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 28,7/porcja; 7,8/100g	Energia [kcal]: 426,1/porcja; 89,8/100g Białko ogółem [g]: 15,7/porcja; 3,4/100g Tłuszcz [g]: 13,9/porcja; 3/100g Weglowodany ogółem [g]: 60,5/porcja; 12,8/100g NKT [g]: 4,0/porcja; 0,9/100g Błonnik pokarmowy [g]: 5,9/porcja; 1,3/100g Sód [mg]: 313,1/porcja; 66/100g Cholesterol [mg]: 5,7/porcja; 1,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 54,6/porcja; 11,5/100g
Niebieski Piątek	Energia [kcal]: 824,6/porcja; 103/100g Białko ogółem [g]: 37,2/porcja; 4,7/100g Tłuszcz [g]: 28,8/porcja; 3,6/100g Weglowodany ogółem [g]: 105,9/porcja; 13,3/100g NKT [g]: 12,8/porcja; 1,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,7/porcja; 0,9/100g Sód [mg]: 521,3/porcja; 65,1/100g Cholesterol [mg]: 23,6/porcja; 3/100g Węgl.przyswajalne [g]: 99,2/porcja; 12,4/100g	Energia [kcal]: 176,1/porcja; 125,8/100g Białko ogółem [g]: 6,1/porcja; 4,4/100g Tłuszcz [g]: 5,8/porcja; 4,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 30,6/porcja; 21,9/100g NKT [g]: 0,5/porcja; 0,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 5,9/porcja; 4,3/100g Sód [mg]: 275,5/porcja; 196,8/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 100,8/porcja; 17,7/100g	Energia [kcal]: 762,3/porcja; 82/100g Białko ogółem [g]: 34,8/porcja; 3,8/100g Tłuszcz [g]: 23,7/porcja; 2,6/100g Weglowodany ogółem [g]: 118,0/porcja; 12,7/100g NKT [g]: 7,3/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 17,2/porcja; 1,9/100g Sód [mg]: 563,9/porcja; 60,7/100g Cholesterol [mg]: 34,6/porcja; 3,8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 100,8/porcja; 10,9/100g	Energia [kcal]: 277,5/porcja; 92,5/100g Białko ogółem [g]: 5,2/porcja; 1,8/100g Tłuszcz [g]: 10,7/porcja; 3,6/100g Weglowodany ogółem [g]: 44,5/porcja; 14,9/100g NKT [g]: 1,3/porcja; 0,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,6/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 5,9/porcja; 2/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 39,9/porcja; 13,3/100g	Energia [kcal]: 484,2/porcja; 102/100g Białko ogółem [g]: 17,9/porcja; 3,8/100g Tłuszcz [g]: 19,6/porcja; 4,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 60,8/porcja; 12,8/100g NKT [g]: 5,9/porcja; 1,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,4/porcja; 1,4/100g Sód [mg]: 65,0/porcja; 13,7/100g Cholesterol [mg]: 3,8/porcja; 0,8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 54,4/porcja; 11,5/100g
Niebieska Sobota	Energia [kcal]: 636,2/porcja; 94,3/100g Białko ogółem [g]: 28,1/porcja; 4,2/100g Tłuszcz [g]: 20,5/porcja; 3,1/100g Weglowodany ogółem [g]: 86,0/porcja; 12,8/100g NKT [g]: 7,6/porcja; 1,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,2/porcja; 1/100g Sód [mg]: 529,0/porcja; 78,4/100g Cholesterol [mg]: 5,7/porcja; 0,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 79,8/porcja; 11,9/100g	Energia [kcal]: 294,5/porcja; 155/100g Białko ogółem [g]: 6,6/porcja; 3,5/100g Tłuszcz [g]: 9,9/porcja; 5,3/100g Weglowodany ogółem [g]: 51,1/porcja; 26,9/100g NKT [g]: 3,0/porcja; 1,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,8/porcja; 3,6/100g Sód [mg]: 110,7/porcja; 58,3/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 44,3/porcja; 23,4/100g	Energia [kcal]: 973,5/porcja; 101,5/100g Białko ogółem [g]: 47,6/porcja; 5/100g Tłuszcz [g]: 39,6/porcja; 4,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 122,0/porcja; 12,8/100g NKT [g]: 11,8/porcja; 1,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 17,9/porcja; 1,9/100g Sód [mg]: 146,0/porcja; 15,3/100g Cholesterol [mg]: 3,6/porcja; 0,4/100g Węgl.przyswajalne [g]: 104,1/porcja; 10,9/100g	Energia [kcal]: 269,6/porcja; 89,9/100g Białko ogółem [g]: 11,7/porcja; 3,9/100g Tłuszcz [g]: 12,5/porcja; 4,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 34,6/porcja; 11,6/100g NKT [g]: 3,0/porcja; 1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,3/porcja; 2,5/100g Sód [mg]: 11,1/porcja; 3,7/100g Cholesterol [mg]: 20,0/porcja; 6,7/100g Węgl.przyswajalne [g]: 27,3/porcja; 9,1/100g	Energia [kcal]: 451,9/porcja; 95,2/100g Białko ogółem [g]: 14,7/porcja; 3,1/100g Tłuszcz [g]: 17,1/porcja; 3,6/100g Weglowodany ogółem [g]: 62,6/porcja; 13,2/100g NKT [g]: 5,1/porcja; 1,1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,8/porcja; 1,7/100g Sód [mg]: 144,8/porcja; 30,5/100g Cholesterol [mg]: 19,3/porcja; 4,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 54,8/porcja; 11,6/100g
Niebieska Niedziela	Energia [kcal]: 645,4/porcja; 103,3/100g Białko ogółem [g]: 24,7/porcja; 4/100g Tłuszcz [g]: 23,6/porcja; 3,8/100g Weglowodany ogółem [g]: 85,3/porcja; 13,7/100g NKT [g]: 9,2/porcja; 1,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,7/porcja; 1,1/100g Sód [mg]: 223,7/porcja; 35,8/100g Cholesterol [mg]: 30,1/porcja; 4,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 78,6/porcja; 12,8/100g	Energia [kcal]: 233,5/porcja; 166,8/100g Białko ogółem [g]: 18,2/porcja; 13/100g Tłuszcz [g]: 6,9/porcja; 5/100g Weglowodany ogółem [g]: 27,1/porcja; 19,4/100g NKT [g]: 0,7/porcja; 0,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,9/porcja; 2,1/100g Sód [mg]: 295,1/porcja; 210,8/100g Cholesterol [mg]: 11,1/porcja; 8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 24,2/porcja; 17,3/100g	Energia [kcal]: 983,7/porcja; 94,7/100g Białko ogółem [g]: 35,3/porcja; 3,4/100g Tłuszcz [g]: 37,8/porcja; 3,6/100g Weglowodany ogółem [g]: 143,4/porcja; 13,7/100g NKT [g]: 14,3/porcja; 1,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 16,4/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 353,6/porcja; 33,7/100g Cholesterol [mg]: 11,7/porcja; 11,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 127,0/porcja; 12,1/100g	Energia [kcal]: 152,1/porcja; 76,1/100g Białko ogółem [g]: 12,7/porcja; 6,4/100g Tłuszcz [g]: 9,3/porcja; 4,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 9,4/porcja; 4,7/100g NKT [g]: 5,3/porcja; 2,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,6/porcja; 2,3/100g Sód [mg]: 121,5/porcja; 60,8/100g Cholesterol [mg]: 11,3/porcja; 5,7/100g Węgl.przyswajalne [g]: 4,8/porcja; 2,4/100g	Energia [kcal]: 535,6/porcja; 112,8/100g Białko ogółem [g]: 23,5/porcja; 5/100g Tłuszcz [g]: 17,1/porcja; 3,6/100g Weglowodany ogółem [g]: 74,2/porcja; 15,7/100g NKT [g]: 2,0/porcja; 0,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,6/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 320,6/porcja; 67,5/100g Cholesterol [mg]: 15,1/porcja; 3,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 66,6/porcja; 14,1/100g

Załącznik do 'Jadłospisów tygodniowych od dnia 2020-10-26'. Dieta karmiąca podstawowa

Dieta	Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zielony Poniedziałek	Energia [kcal]: 666,4/porcja; 98,8/100g Białko ogółem [g]: 28,7/porcja; 4,3/100g Tłuszcz [g]: 21,1/porcja; 3,2/100g Węglowodany ogółem [g]: 93,4/porcja; 13,9/100g NKT [g]: 8,0/porcja; 1,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,9/porcja; 1,2/100g Sód [mg]: 242,8/porcja; 36/100g Cholesterol [mg]: 5,7/porcja; 0,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 85,5/porcja; 12,7/100g	Energia [kcal]: 251,2/porcja; 179,9/100g Białko ogółem [g]: 11,1/porcja; 8/100g Tłuszcz [g]: 11,2/porcja; 8/100g Węglowodany ogółem [g]: 30,1/porcja; 21,5/100g NKT [g]: 2,3/porcja; 1,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 3,7/porcja; 2,7/100g Sód [mg]: 313,8/porcja; 224,2/100g Cholesterol [mg]: 198,1/porcja; 141,5/100g Węgl.przyswajalne [g]: 27/porcja; 19,3/100g	Energia [kcal]: 946,9/porcja; 100,8/100g Białko ogółem [g]: 46,7/porcja; 5/100g Tłuszcz [g]: 25,6/porcja; 2,8/100g Węglowodany ogółem [g]: 140,1/porcja; 15/100g NKT [g]: 5,3/porcja; 0,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 9,5/porcja; 1,1/100g Sód [mg]: 223,2/porcja; 23,8/100g Cholesterol [mg]: 93,7/porcja; 10/100g Węgl.przyswajalne [g]: 144/porcja; 15,4/100g	Energia [kcal]: 265,6/porcja; 104,2/100g Białko ogółem [g]: 10,8/porcja; 4,3/100g Tłuszcz [g]: 10,7/porcja; 4,2/100g Węglowodany ogółem [g]: 34,5/porcja; 13,6/100g NKT [g]: 1,4/porcja; 0,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,0/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 32,4/porcja; 12,8/100g Cholesterol [mg]: 0,1/porcja; 0,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 30,5/porcja; 12/100g	Energia [kcal]: 451,0/porcja; 95/100g Białko ogółem [g]: 14,4/porcja; 3,1/100g Tłuszcz [g]: 17,1/porcja; 3,6/100g Węglowodany ogółem [g]: 61,2/porcja; 12,9/100g NKT [g]: 5,1/porcja; 1,1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,0/porcja; 1,3/100g Sód [mg]: 144,8/porcja; 30,5/100g Cholesterol [mg]: 19,3/porcja; 4,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 55,2/porcja; 11,7/100g
Zielony Worek	Energia [kcal]: 78,6/porcja; 10,9/100g Białko ogółem [g]: 34,3/porcja; 4,8/100g Tłuszcz [g]: 28,6/porcja; 4/100g Węglowodany ogółem [g]: 102,1/porcja; 14,1/100g NKT [g]: 10,3/porcja; 1,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 9,0/porcja; 1,3/100g Sód [mg]: 423,4/porcja; 58,4/100g Cholesterol [mg]: 3,8/porcja; 0,6/100g Węgl.przyswajalne [g]: 93,1/porcja; 12,9/100g	Energia [kcal]: 255,7/porcja; 182,7/100g Białko ogółem [g]: 15,2/porcja; 10,9/100g Tłuszcz [g]: 10,9/porcja; 7,8/100g Węglowodany ogółem [g]: 31,8/porcja; 22,8/100g NKT [g]: 1,0/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,8/porcja; 5,6/100g Sód [mg]: 4,7/porcja; 3,4/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 24,0/porcja; 17,2/100g	Energia [kcal]: 942,8/porcja; 91,6/100g Białko ogółem [g]: 42,0/porcja; 4,1/100g Tłuszcz [g]: 30,4/porcja; 3/100g Węglowodany ogółem [g]: 139,6/porcja; 13,6/100g NKT [g]: 7,9/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 15,9/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 147,6/porcja; 14,4/100g Cholesterol [mg]: 16,7/porcja; 1,7/100g Węgl.przyswajalne [g]: 23,7/porcja; 2,4/100g	Energia [kcal]: 184,7/porcja; 66/100g Białko ogółem [g]: 7,3/porcja; 2,7/100g Tłuszcz [g]: 7,2/porcja; 2,6/100g Węglowodany ogółem [g]: 24,5/porcja; 8,8/100g NKT [g]: 2,5/porcja; 0,9/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,1/porcja; 0,8/100g Sód [mg]: 115,2/porcja; 41,2/100g Cholesterol [mg]: 19,3/porcja; 6,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 22,4/porcja; 8/100g	Energia [kcal]: 514,9/porcja; 91,2/100g Białko ogółem [g]: 17,4/porcja; 3,1/100g Tłuszcz [g]: 16,8/porcja; 3/100g Węglowodany ogółem [g]: 77,3/porcja; 13,7/100g NKT [g]: 3,6/porcja; 0,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 9,0/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 362,9/porcja; 64,3/100g Cholesterol [mg]: 163,4/porcja; 29/100g Węgl.przyswajalne [g]: 68,3/porcja; 12,1/100g
Zielona Środa	Energia [kcal]: 663,3/porcja; 117,4/100g Białko ogółem [g]: 30,2/porcja; 5,4/100g Tłuszcz [g]: 18,8/porcja; 3,4/100g Węglowodany ogółem [g]: 94,3/porcja; 16,7/100g NKT [g]: 7,0/porcja; 1,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,2/porcja; 1,1/100g Sód [mg]: 169,1/porcja; 30/100g Cholesterol [mg]: 0,2/porcja; 0,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 83/porcja; 14,7/100g	Energia [kcal]: 210,5/porcja; 191,4/100g Białko ogółem [g]: 16,1/porcja; 14,7/100g Tłuszcz [g]: 7,2/porcja; 6,6/100g Węglowodany ogółem [g]: 24,2/porcja; 22/100g NKT [g]: 2,4/porcja; 2,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,1/porcja; 3,8/100g Sód [mg]: 31,5/porcja; 28,7/100g Cholesterol [mg]: 9,5/porcja; 8,7/100g Węgl.przyswajalne [g]: 20,1/porcja; 18,3/100g	Energia [kcal]: 896,6/porcja; 88,8/100g Białko ogółem [g]: 37,1/porcja; 3,7/100g Tłuszcz [g]: 32,3/porcja; 3,2/100g Węglowodany ogółem [g]: 128,6/porcja; 12,8/100g NKT [g]: 13,1/porcja; 1,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 15,4/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 527,0/porcja; 52,2/100g Cholesterol [mg]: 109,9/porcja; 10,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 113,2/porcja; 11,3/100g	Energia [kcal]: 213,8/porcja; 112,6/100g Białko ogółem [g]: 22,6/porcja; 11,9/100g Tłuszcz [g]: 8,7/porcja; 4,6/100g Węglowodany ogółem [g]: 32,7/porcja; 17,3/100g NKT [g]: 0,1/porcja; 0,1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,6/porcja; 2,5/100g Sód [mg]: 45,9/porcja; 24,2/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 28,1/porcja; 14,8/100g	Energia [kcal]: 652,7/porcja; 106,1/100g Białko ogółem [g]: 20,2/porcja; 3,9/100g Tłuszcz [g]: 19,3/porcja; 3,8/100g Węglowodany ogółem [g]: 73,5/porcja; 14,2/100g NKT [g]: 8,1/porcja; 1,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,3/porcja; 0,9/100g Sód [mg]: 98,9/porcja; 19/100g Cholesterol [mg]: 11,3/porcja; 2,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 69,2/porcja; 13,3/100g
Zielony Czwartek	Energia [kcal]: 668,7/porcja; 96,3/100g Białko ogółem [g]: 34,1/porcja; 5/100g Tłuszcz [g]: 20,0/porcja; 2,9/100g Węglowodany ogółem [g]: 89,3/porcja; 12,9/100g NKT [g]: 8,3/porcja; 1,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,8/porcja; 1/100g Sód [mg]: 597,6/porcja; 86/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 82,5/porcja; 11,9/100g	Energia [kcal]: 268,9/porcja; 206,9/100g Białko ogółem [g]: 10,7/porcja; 8,3/100g Tłuszcz [g]: 16,5/porcja; 12,7/100g Węglowodany ogółem [g]: 21,6/porcja; 16,7/100g NKT [g]: 3,9/porcja; 3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,3/porcja; 1,8/100g Sód [mg]: 220,5/porcja; 163,7/100g Cholesterol [mg]: 28,8/porcja; 22,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 19,3/porcja; 14,9/100g	Energia [kcal]: 748,3/porcja; 73,4/100g Białko ogółem [g]: 28,5/porcja; 2,8/100g Tłuszcz [g]: 20,0/porcja; 2/100g Węglowodany ogółem [g]: 129,4/porcja; 12,7/100g NKT [g]: 7,4/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 19,8/porcja; 2/100g Sód [mg]: 222,6/porcja; 21,9/100g Cholesterol [mg]: 43,6/porcja; 4,3/100g Węgl.przyswajalne [g]: 109,6/porcja; 10,8/100g	Energia [kcal]: 261,2/porcja; 84,3/100g Białko ogółem [g]: 8,3/porcja; 2,7/100g Tłuszcz [g]: 6,0/porcja; 2/100g Węglowodany ogółem [g]: 48,3/porcja; 15,6/100g NKT [g]: 0,7/porcja; 0,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,5/porcja; 2,5/100g Sód [mg]: 48,1/porcja; 15,6/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 40,8/porcja; 13,2/100g	Energia [kcal]: 789,6/porcja; 116,2/100g Białko ogółem [g]: 42,0/porcja; 6,2/100g Tłuszcz [g]: 23,9/porcja; 3,6/100g Węglowodany ogółem [g]: 105,5/porcja; 15,6/100g NKT [g]: 2,3/porcja; 0,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 5,3/porcja; 0,8/100g Sód [mg]: 141,7/porcja; 20,9/100g Cholesterol [mg]: 87,4/porcja; 12,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 100,2/porcja; 14,8/100g
Zielony Piątek	Energia [kcal]: 743,9/porcja; 106,2/100g Białko ogółem [g]: 32,5/porcja; 4,7/100g Tłuszcz [g]: 26,2/porcja; 3,8/100g Węglowodany ogółem [g]: 96,4/porcja; 13,8/100g NKT [g]: 12,5/porcja; 1,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 8,5/porcja; 1,3/100g Sód [mg]: 265,2/porcja; 37,9/100g Cholesterol [mg]: 11,3/porcja; 1,7/100g Węgl.przyswajalne [g]: 87,9/porcja; 12,6/100g	Energia [kcal]: 187,0/porcja; 143,9/100g Białko ogółem [g]: 5,0/porcja; 3,9/100g Tłuszcz [g]: 9,8/porcja; 7,6/100g Węglowodany ogółem [g]: 22,2/porcja; 17,1/100g NKT [g]: 1,0/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 3,5/porcja; 2,7/100g Sód [mg]: 124,3/porcja; 95,7/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 18,7/porcja; 14,4/100g	Energia [kcal]: 1013,3/porcja; 95,6/100g Białko ogółem [g]: 39,7/porcja; 3,8/100g Tłuszcz [g]: 36,2/porcja; 3,5/100g Węglowodany ogółem [g]: 155,9/porcja; 14,8/100g NKT [g]: 9,3/porcja; 0,9/100g Błonnik pokarmowy [g]: 26,7/porcja; 2,6/100g Sód [mg]: 689,2/porcja; 55,6/100g Cholesterol [mg]: 32,4/porcja; 3,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 129,2/porcja; 12,2/100g	Energia [kcal]: 250,4/porcja; 111,3/100g Białko ogółem [g]: 6,3/porcja; 2,8/100g Tłuszcz [g]: 14,5/porcja; 6,5/100g Węglowodany ogółem [g]: 26,4/porcja; 11,8/100g NKT [g]: 1,8/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 3,0/porcja; 1,4/100g Sód [mg]: 0,5/porcja; 0,3/100g Cholesterol [mg]: 10,8/porcja; 4,8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 23,4/porcja; 10,4/100g	Energia [kcal]: 481,7/porcja; 93,6/100g Białko ogółem [g]: 22,4/porcja; 4,4/100g Tłuszcz [g]: 15,9/porcja; 3,1/100g Węglowodany ogółem [g]: 63,2/porcja; 12,3/100g NKT [g]: 4,3/porcja; 0,9/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,1/porcja; 1,2/100g Sód [mg]: 470,9/porcja; 91,5/100g Cholesterol [mg]: 17,5/porcja; 3,4/100g Węgl.przyswajalne [g]: 57,2/porcja; 11,2/100g
Zielona Sobota	Energia [kcal]: 786,2/porcja; 108,5/100g Białko ogółem [g]: 33,9/porcja; 4,7/100g Tłuszcz [g]: 27,4/porcja; 3,8/100g Węglowodany ogółem [g]: 101,9/porcja; 14,1/100g NKT [g]: 10,3/porcja; 1,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,8/porcja; 1/100g Sód [mg]: 459,0/porcja; 63,4/100g Cholesterol [mg]: 8,3/porcja; 1,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 95/porcja; 13,2/100g	Energia [kcal]: 219,1/porcja; 146,1/100g Białko ogółem [g]: 17,8/porcja; 11,9/100g Tłuszcz [g]: 6,4/porcja; 4,3/100g Węglowodany ogółem [g]: 26,2/porcja; 17,5/100g NKT [g]: 2,9/porcja; 2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,1/porcja; 2,8/100g Sód [mg]: 65,3/porcja; 43,6/100g Cholesterol [mg]: 7,7/porcja; 5,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 22,1/porcja; 14,8/100g	Energia [kcal]: 938,5/porcja; 96,8/100g Białko ogółem [g]: 37,4/porcja; 3,9/100g Tłuszcz [g]: 37,8/porcja; 3,9/100g Węglowodany ogółem [g]: 124,0/porcja; 12,8/100g NKT [g]: 7,5/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 13,2/porcja; 1,4/100g Sód [mg]: 152,3/porcja; 15,8/100g Cholesterol [mg]: 51,6/porcja; 5,4/100g Węgl.przyswajalne [g]: 110,8/porcja; 11,5/100g	Energia [kcal]: 252,1/porcja; 82,7/100g Białko ogółem [g]: 9,3/porcja; 3,1/100g Tłuszcz [g]: 6,3/porcja; 2,1/100g Węglowodany ogółem [g]: 44,5/porcja; 14,6/100g NKT [g]: 0,8/porcja; 0,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 5,6/porcja; 1,9/100g Sód [mg]: 69,3/porcja; 22,8/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 38,9/porcja; 12,8/100g	Energia [kcal]: 450,1/porcja; 94,8/100g Białko ogółem [g]: 14,4/porcja; 3,1/100g Tłuszcz [g]: 17,1/porcja; 3,6/100g Węglowodany ogółem [g]: 61,2/porcja; 12,9/100g NKT [g]: 5,1/porcja; 1,1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,4/porcja; 1,4/100g Sód [mg]: 140,6/porcja; 29,6/100g Cholesterol [mg]: 19,3/porcja; 4,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 54,8/porcja; 11,6/100g
Zielona Niedziela	Energia [kcal]: 580,1/porcja; 114,9/100g Białko ogółem [g]: 21,8/porcja; 4,4/100g Tłuszcz [g]: 21,9/porcja; 4,4/100g Węglowodany ogółem [g]: 75,0/porcja; 14,9/100g NKT [g]: 7,7/porcja; 1,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 5,7/porcja; 1,2/100g Sód [mg]: 141,6/porcja; 28,1/100g Cholesterol [mg]: 19,3/porcja; 3,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 69,3/porcja; 13,8/100g	Energia [kcal]: 237,6/porcja; 169,8/100g Białko ogółem [g]: 11,5/porcja; 8,3/100g Tłuszcz [g]: 12,3/porcja; 8,8/100g Węglowodany ogółem [g]: 24,1/porcja; 17,3/100g NKT [g]: 2,7/porcja; 2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,1/porcja; 3/100g Sód [mg]: 99,7/porcja; 71,3/100g Cholesterol [mg]: 24,7/porcja; 17,6/100g Węgl.przyswajalne [g]: 20/porcja; 14,3/100g	Energia [kcal]: 1109,9/porcja; 102,8/100g Białko ogółem [g]: 47,5/porcja; 4,4/100g Tłuszcz [g]: 41,7/porcja; 3,9/100g Węglowodany ogółem [g]: 155,2/porcja; 14,4/100g NKT [g]: 12,1/porcja; 1,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 21,4/porcja; 2/100g Sód [mg]: 236,5/porcja; 21,9/100g Cholesterol [mg]: 19,9/porcja; 1,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 133,8/porcja; 12,4/100g	Energia [kcal]: 248,4/porcja; 124,2/100g Białko ogółem [g]: 4,9/porcja; 2,5/100g Tłuszcz [g]: 6,0/porcja; 3/100g Węglowodany ogółem [g]: 38,5/porcja; 19,3/100g NKT [g]: 1,9/porcja; 1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,8/porcja; 2,4/100g Sód [mg]: 78,5/porcja; 39,3/100g Cholesterol [mg]: 13,5/porcja; 6,8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 33,7/porcja; 16,9/100g	Energia [kcal]: 443,4/porcja; 93,4/100g Białko ogółem [g]: 16,1/porcja; 3,4/100g Tłuszcz [g]: 13,8/porcja; 3/100g Węglowodany ogółem [g]: 65,1/porcja; 13,8/100g NKT [g]: 4,1/porcja; 0,9/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,3/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 97,1/porcja; 20,5/100g Cholesterol [mg]: 5,7/porcja; 1,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 57,8/porcja; 12,2/100g