

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

Dieta	Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Niebieski Poniedziałek	Energia [kcal]: 801,2/porcja; 106,7/100g Białko ogółem [g]: 34,1/porcja; 4,6/100g Tłuszcz [g]: 27,7/porcja; 3,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 109,2/porcja; 14,6/100g NKT [g]: 12,0/porcja; 1,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 10,4/porcja; 1,4/100g Sód [mg]: 496,0/porcja; 66,1/100g Cholesterol [mg]: 11,3/porcja; 1,6/100g Węgl.przyswajalne [g]: 98,8/porcja; 13,2/100g	Energia [kcal]: 159,9/porcja; 114,3/100g Białko ogółem [g]: 11,7/porcja; 8,4/100g Tłuszcz [g]: 3,3/porcja; 2,4/100g Weglowodany ogółem [g]: 23,1/porcja; 16,5/100g NKT [g]: 1,5/porcja; 1,1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,8/porcja; 2/100g Sód [mg]: 24,1/porcja; 17,3/100g Cholesterol [mg]: 0,1/porcja; 0,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 20,3/porcja; 14,5/100g	Energia [kcal]: 892,7/porcja; 103,9/100g Białko ogółem [g]: 35,8/porcja; 4,2/100g Tłuszcz [g]: 25,9/porcja; 3,1/100g Weglowodany ogółem [g]: 145,1/porcja; 16,9/100g NKT [g]: 7,4/porcja; 0,9/100g Błonnik pokarmowy [g]: 20,3/porcja; 2,4/100g Sód [mg]: 90,3/porcja; 10,5/100g Cholesterol [mg]: 84,4/porcja; 9,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 124,8/porcja; 14,6/100g	Energia [kcal]: 259,2/porcja; 86,4/100g Białko ogółem [g]: 35,8/porcja; 4,2/100g 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]: 516,0/porcja; 100,2/100g Białko ogółem [g]: 7,2/porcja; 2,4/100g Tłuszcz [g]: 20,1/porcja; 4/100g Weglowodany ogółem [g]: 71,4/porcja; 13,9/100g NKT [g]: 2,2/porcja; 0,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 12,4/porcja; 2,5/100g Sód [mg]: 500,2/porcja; 97,2/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 59,0/porcja; 11,5/100g
Niebieski Wtorek	Energia [kcal]: 706,8/porcja; 97,5/100g Białko ogółem [g]: 27,9/porcja; 3,9/100g Tłuszcz [g]: 24,6/porcja; 3,4/100g Weglowodany ogółem [g]: 99,4/porcja; 13,8/100g NKT [g]: 8,3/porcja; 1,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 10,6/porcja; 1,5/100g Sód [mg]: 217,3/porcja; 30/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 88,8/porcja; 12,3/100g	Energia [kcal]: 232,5/porcja; 186/100g Białko ogółem [g]: 15,7/porcja; 12,6/100g Tłuszcz [g]: 6,2/porcja; 5/100g Weglowodany ogółem [g]: 31,8/porcja; 25,5/100g NKT [g]: 1,8/porcja; 1,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 3,7/porcja; 3/100g Sód [mg]: 220,8/porcja; 176,7/100g Cholesterol [mg]: 1,4/porcja; 1,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 28,1/porcja; 22,5/100g	Energia [kcal]: 850,2/porcja; 78/100g Białko ogółem [g]: 22,6/porcja; 2,1/100g Tłuszcz [g]: 23,5/porcja; 2,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 153,0/porcja; 14,1/100g NKT [g]: 7,5/porcja; 0,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 20,4/porcja; 1,9/100g Sód [mg]: 58,6/porcja; 5,4/100g Cholesterol [mg]: 7,9/porcja; 0,8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 132,6/porcja; 12,2/100g	Energia [kcal]: 241,0/porcja; 129,6/100g Białko ogółem [g]: 9,9/porcja; 5,4/100g Tłuszcz [g]: 7,3/porcja; 4/100g Weglowodany ogółem [g]: 34,6/porcja; 18,7/100g NKT [g]: 4,2/porcja; 2,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,1/porcja; 1,5/100g Sód [mg]: 58,5/porcja; 31,5/100g Cholesterol [mg]: 8,6/porcja; 4,7/100g Węgl.przyswajalne [g]: 31,9/porcja; 17,2/100g	Energia [kcal]: 647,7/porcja; 90/100g Białko ogółem [g]: 10,7/porcja; 1,5/100g Tłuszcz [g]: 20,1/porcja; 2,8/100g Weglowodany ogółem [g]: 8,1/porcja; 1,2/100g NKT [g]: 8,1/porcja; 1,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,1/porcja; 0,6/100g Sód [mg]: 74,2/porcja; 10,4/100g Cholesterol [mg]: 23,0/porcja; 0,3/100g Węgl.przyswajalne [g]: 4,0/porcja; 0,6/100g
Niebieska Środa	Energia [kcal]: 643,5/porcja; 92/100g Białko ogółem [g]: 22,4/porcja; 3,2/100g Tłuszcz [g]: 17,8/porcja; 2,6/100g Weglowodany ogółem [g]: 98,4/porcja; 14,1/100g NKT [g]: 7,2/porcja; 1,1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 5,5/porcja; 0,8/100g Sód [mg]: 133,7/porcja; 19,1/100g Cholesterol [mg]: 20,2/porcja; 2,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 92,9/porcja; 13,3/100g	Energia [kcal]: 316,8/porcja; 211,2/100g Białko ogółem [g]: 15,3/porcja; 10,2/100g Tłuszcz [g]: 16,8/porcja; 11,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 35,6/porcja; 23,8/100g NKT [g]: 0,4/porcja; 0,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 9,7/porcja; 6,5/100g Sód [mg]: 5,0/porcja; 3,4/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 25,9/porcja; 17,3/100g	Energia [kcal]: 806,1/porcja; 79,9/100g Białko ogółem [g]: 32,8/porcja; 3,3/100g Tłuszcz [g]: 26,4/porcja; 2,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 123,6/porcja; 12,3/100g NKT [g]: 15,7/porcja; 1,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 16,6/porcja; 1,7/100g Sód [mg]: 16,6/porcja; 1,7/100g Cholesterol [mg]: 44,1/porcja; 4,4/100g Węgl.przyswajalne [g]: 107,0/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]: 657,7/porcja; 123/100g Białko ogółem [g]: 20,3/porcja; 3,8/100g Tłuszcz [g]: 21,7/porcja; 4,1/100g Weglowodany ogółem [g]: 102,4/porcja; 19,2/100g NKT [g]: 4,2/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 14,9/porcja; 2,8/100g Sód [mg]: 198,3/porcja; 37,1/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 87,5/porcja; 16,4/100g
Niebieski Czwartek	Energia [kcal]: 733,1/porcja; 94,6/100g Białko ogółem [g]: 28,8/porcja; 3,8/100g Tłuszcz [g]: 25,9/porcja; 3,4/100g Weglowodany ogółem [g]: 98,9/porcja; 12,8/100g NKT [g]: 9,0/porcja; 1,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 9,3/porcja; 1,2/100g Sód [mg]: 258,5/porcja; 33,4/100g Cholesterol [mg]: 162,0/porcja; 21/100g Węgl.przyswajalne [g]: 89,6/porcja; 11,6/100g	Energia [kcal]: 247,2/porcja; 274,7/100g Białko ogółem [g]: 14,0/porcja; 15,6/100g Tłuszcz [g]: 4,0/porcja; 4,5/100g Weglowodany ogółem [g]: 42,1/porcja; 46,8/100g NKT [g]: 1,5/porcja; 1,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,0/porcja; 4,5/100g Sód [mg]: 261,8/porcja; 290,9/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 38,1/porcja; 42,4/100g	Energia [kcal]: 940,0/porcja; 94/100g Białko ogółem [g]: 35,8/porcja; 3,6/100g Tłuszcz [g]: 28,4/porcja; 2,9/100g Weglowodany ogółem [g]: 160,6/porcja; 16,1/100g NKT [g]: 7,0/porcja; 0,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 26,7/porcja; 2,7/100g Sód [mg]: 207,8/porcja; 20,8/100g Cholesterol [mg]: 6,3/porcja; 0,7/100g Węgl.przyswajalne [g]: 133,9/porcja; 13,4/100g	Energia [kcal]: 297,3/porcja; 74,4/100g Białko ogółem [g]: 8,8/porcja; 2,2/100g Tłuszcz [g]: 7,8/porcja; 2/100g Weglowodany ogółem [g]: 47,4/porcja; 11,9/100g NKT [g]: 1,1/porcja; 0,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 9,5/porcja; 2,4/100g Sód [mg]: 8,3/porcja; 2,1/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 37,9/porcja; 9,5/100g	Energia [kcal]: 480,0/porcja; 95,9/100g Białko ogółem [g]: 18,4/porcja; 3,7/100g Tłuszcz [g]: 19,0/porcja; 3,8/100g Weglowodany ogółem [g]: 60,1/porcja; 12/100g NKT [g]: 8/porcja; 1,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,1/porcja; 1,3/100g Sód [mg]: 313,8/porcja; 62,7/100g Cholesterol [mg]: 11,3/porcja; 2,3/100g Węgl.przyswajalne [g]: 54,0/porcja; 10,8/100g
Niebieski Piątek	Energia [kcal]: 771,0/porcja; 107/100g Białko ogółem [g]: 34,2/porcja; 4,8/100g Tłuszcz [g]: 27,2/porcja; 3,8/100g Weglowodany ogółem [g]: 98,9/porcja; 13,8/100g NKT [g]: 12,1/porcja; 1,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,6/porcja; 1/100g Sód [mg]: 488,1/porcja; 67,7/100g Cholesterol [mg]: 21,9/porcja; 3,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 92,3/porcja; 12,9/100g	Energia [kcal]: 198,1/porcja; 141,5/100g Białko ogółem [g]: 6,8/porcja; 4,9/100g Tłuszcz [g]: 5,9/porcja; 4,3/100g Weglowodany ogółem [g]: 35,9/porcja; 25,7/100g NKT [g]: 0,5/porcja; 0,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,9/porcja; 5/100g Sód [mg]: 324,6/porcja; 231,9/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 29,0/porcja; 20,8/100g	Energia [kcal]: 780,0/porcja; 83,9/100g Białko ogółem [g]: 34,7/porcja; 3,8/100g Tłuszcz [g]: 26,1/porcja; 2,9/100g Weglowodany ogółem [g]: 117,4/porcja; 12,7/100g NKT [g]: 7,1/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 17,2/porcja; 1,9/100g Sód [mg]: 597,8/porcja; 64,3/100g Cholesterol [mg]: 34,4/porcja; 3,7/100g Węgl.przyswajalne [g]: 100,2/porcja; 10,8/100g	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]: 489,0/porcja; 103/100g Białko ogółem [g]: 19,1/porcja; 4,1/100g Tłuszcz [g]: 14,4/porcja; 3,1/100g Weglowodany ogółem [g]: 81,2/porcja; 17,1/100g NKT [g]: 3,0/porcja; 0,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 18,1/porcja; 3,9/100g Sód [mg]: 198,7/porcja; 41,9/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 63,1/porcja; 13,3/100g
Niebieska Sobota	Energia [kcal]: 773,3/porcja; 108,2/100g Białko ogółem [g]: 31,1/porcja; 4,4/100g Tłuszcz [g]: 23,0/porcja; 3,3/100g Weglowodany ogółem [g]: 116,8/porcja; 16,4/100g NKT [g]: 7,1/porcja; 1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 13,6/porcja; 2/100g Sód [mg]: 1011,2/porcja; 141,5/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 103,2/porcja; 14,5/100g	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]: 850,7/porcja; 73,4/100g Białko ogółem [g]: 29,7/porcja; 2,6/100g Tłuszcz [g]: 26,1/porcja; 2,3/100g Weglowodany ogółem [g]: 139,2/porcja; 12/100g NKT [g]: 11,9/porcja; 1,1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 16,1/porcja; 1,4/100g Sód [mg]: 143,1/porcja; 12,4/100g Cholesterol [mg]: 88,2/porcja; 7,7/100g Węgl.przyswajalne [g]: 123,1/porcja; 10,7/100g	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]: 11,9/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]: 474,8/porcja; 88,8/100g Białko ogółem [g]: 22,5/porcja; 4,3/100g Tłuszcz [g]: 12,3/porcja; 2,3/100g Weglowodany ogółem [g]: 73,1/porcja; 13,7/100g NKT [g]: 4,0/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 10,1/porcja; 1,9/100g Sód [mg]: 64,8/porcja; 12,2/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 63,0/porcja; 11,8/100g
Niebieska Niedziela	Energia [kcal]: 673,9/porcja; 103,7/100g Białko ogółem [g]: 24,1/porcja; 3,8/100g Tłuszcz [g]: 21,0/porcja; 3,3/100g Weglowodany ogółem [g]: 98,4/porcja; 15,2/100g NKT [g]: 8,2/porcja; 1,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,6/porcja; 1,1/100g Sód [mg]: 172,8/porcja; 26,6/100g Cholesterol [mg]: 172,8/porcja; 26,6/100g Węgl.przyswajalne [g]: 91,8/porcja; 14,2/100g	Energia [kcal]: 218,9/porcja; 146/100g Białko ogółem [g]: 17,8/porcja; 11,9/100g Tłuszcz [g]: 6,4/porcja; 4,3/100g Weglowodany ogółem [g]: 26,1/porcja; 17,4/100g NKT [g]: 2,9/porcja; 2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,1/porcja; 2,8/100g Sód [mg]: 65,4/porcja; 43,6/100g Cholesterol [mg]: 7,7/porcja; 5,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 22,0/porcja; 14,7/100g	Energia [kcal]: 1013,8/porcja; 103,5/100g Białko ogółem [g]: 39,6/porcja; 4,1/100g Tłuszcz [g]: 27,8/porcja; 2,9/100g Weglowodany ogółem [g]: 188,9/porcja; 17,3/100g NKT [g]: 12,1/porcja; 1,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 20,6/porcja; 2,2/100g Sód [mg]: 181,6/porcja; 18,6/100g Cholesterol [mg]: 33,8/porcja; 3,5/100g Węgl.przyswajalne [g]: 148,3/porcja; 15,2/100g	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]: 549,6/porcja; 106,8/100g Białko ogółem [g]: 16,7/porcja; 3,3/100g Tłuszcz [g]: 19,8/porcja; 3,9/100g Weglowodany ogółem [g]: 82,9/porcja; 16,1/100g NKT [g]: 5,8/porcja; 1,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 11,9/porcja; 2,4/100g Sód [mg]: 299,3/porcja; 58,2/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 71,0/porcja; 13,8/100g

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

Dieta	Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zielony Poniedziałek	Energia [kcal]: 696,0/porcja; 97,9/100g Białko ogółem [g]: 30,7/porcja; 4,4/100g Tłuszcz [g]: 25,6/porcja; 3,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 88,8/porcja; 12,5/100g NKT [g]: 10,8/porcja; 1,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,9/porcja; 1,2/100g Sód [mg]: 623,9/porcja; 87,8/100g Cholesterol [mg]: 11,3/porcja; 1,6/100g Węgl.przyswajalne [g]: 80,9/porcja; 11,4/100g	Energia [kcal]: 221,6/porcja; 158,3/100g Białko ogółem [g]: 9,8/porcja; 7/100g Tłuszcz [g]: 12,1/porcja; 8,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 20,6/porcja; 14,8/100g NKT [g]: 2,7/porcja; 2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,2/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 80,6/porcja; 57,6/100g Cholesterol [mg]: 19,1/porcja; 14,2/3/100g Węgl.przyswajalne [g]: 18,4/porcja; 13,2/100g	Energia [kcal]: 999,5/porcja; 104,2/100g Białko ogółem [g]: 46,2/porcja; 4,9/100g Tłuszcz [g]: 30,7/porcja; 3,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 142,5/porcja; 14,9/100g NKT [g]: 5,3/porcja; 0,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 9,7/porcja; 1,1/100g Sód [mg]: 185,2/porcja; 19,3/100g Cholesterol [mg]: 87,1/porcja; 9,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 132,8/porcja; 13,9/100g	Energia [kcal]: 283,6/porcja; 109,1/100g Białko ogółem [g]: 11,2/porcja; 4,4/100g Tłuszcz [g]: 10,7/porcja; 4,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 37,9/porcja; 14,6/100g NKT [g]: 1,4/porcja; 0,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,3/porcja; 1,7/100g Sód [mg]: 32,4/porcja; 12,5/100g Cholesterol [mg]: 0,1/porcja; 0,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 33,6/porcja; 13/100g	Energia [kcal]: 469,8/porcja; 89,5/100g Białko ogółem [g]: 14,5/porcja; 2,8/100g Tłuszcz [g]: 13,4/porcja; 2,6/100g Weglowodany ogółem [g]: 78,3/porcja; 15/100g NKT [g]: 3,1/porcja; 0,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 10,5/porcja; 2/100g Sód [mg]: 37,5/porcja; 7,2/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 67,8/porcja; 13/100g
Zielony Worek	Energia [kcal]: 763,7/porcja; 90,4/100g Białko ogółem [g]: 34,6/porcja; 4,1/100g Tłuszcz [g]: 22,9/porcja; 2,8/100g Weglowodany ogółem [g]: 109,2/porcja; 13/100g NKT [g]: 8,8/porcja; 1,1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 9,6/porcja; 1,2/100g Sód [mg]: 449,2/porcja; 53,2/100g Cholesterol [mg]: 10,1/porcja; 1,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 99,6/porcja; 11,8/100g	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 Weglowodany 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]: 808,9/porcja; 80,1/100g Białko ogółem [g]: 26,6/porcja; 2,7/100g Tłuszcz [g]: 19,6/porcja; 2/100g Weglowodany ogółem [g]: 144,7/porcja; 14,4/100g NKT [g]: 6,0/porcja; 0,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 15,4/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 127,7/porcja; 12,7/100g Cholesterol [mg]: 35,6/porcja; 3,6/100g Węgl.przyswajalne [g]: 129,3/porcja; 12,9/100g	Energia [kcal]: 148,9/porcja; 53,2/100g Białko ogółem [g]: 4,7/porcja; 1,7/100g Tłuszcz [g]: 2,6/porcja; 1/100g Weglowodany ogółem [g]: 28,4/porcja; 10,2/100g NKT [g]: 1,7/porcja; 0,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 0,8/100g Sód [mg]: 1,9/porcja; 0,7/100g Cholesterol [mg]: 10,8/porcja; 3,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 26,3/porcja; 9,4/100g	Energia [kcal]: 514,9/porcja; 91,2/100g Białko ogółem [g]: 17,4/porcja; 3,1/100g Tłuszcz [g]: 16,8/porcja; 3/100g Weglowodany ogółem [g]: 77,3/porcja; 13,7/100g NKT [g]: 3,6/porcja; 0,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,1/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]: 615,4/porcja; 109/100g Białko ogółem [g]: 28,5/porcja; 5,1/100g Tłuszcz [g]: 17,9/porcja; 3,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 85,8/porcja; 15,2/100g NKT [g]: 6,5/porcja; 1,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,0/porcja; 1,1/100g Sód [mg]: 273,9/porcja; 48,5/100g Cholesterol [mg]: 0,2/porcja; 0,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 79,8/porcja; 14,2/100g	Energia [kcal]: 209,5/porcja; 139,7/100g Białko ogółem [g]: 6,8/porcja; 4,6/100g Tłuszcz [g]: 7,4/porcja; 5/100g Weglowodany ogółem [g]: 37,4/porcja; 25/100g NKT [g]: 3,1/porcja; 2,1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 8,8/porcja; 5,9/100g Sód [mg]: 134,0/porcja; 89,4/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 28,6/porcja; 19,1/100g	Energia [kcal]: 930,0/porcja; 92,1/100g Białko ogółem [g]: 33,9/porcja; 3,4/100g Tłuszcz [g]: 35,2/porcja; 3,5/100g Weglowodany ogółem [g]: 135,2/porcja; 13,4/100g NKT [g]: 16,2/porcja; 1,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 17,1/porcja; 1,7/100g Sód [mg]: 619,4/porcja; 61,4/100g Cholesterol [mg]: 61,4/porcja; 6,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 118,1/porcja; 11,7/100g	Energia [kcal]: 255,6/porcja; 134,6/100g Białko ogółem [g]: 21,0/porcja; 11,1/100g Tłuszcz [g]: 9,9/porcja; 4,8/100g Weglowodany ogółem [g]: 42,2/porcja; 22,3/100g NKT [g]: 0,2/porcja; 0,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,8/porcja; 1,5/100g Sód [mg]: 5,4/porcja; 2,9/100g Cholesterol [mg]: 39,4/porcja; 20,8/100g	Energia [kcal]: 521,4/porcja; 100,1/100g Białko ogółem [g]: 19,3/porcja; 3,8/100g Tłuszcz [g]: 19,2/porcja; 3,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 70,7/porcja; 13,6/100g NKT [g]: 7,3/porcja; 1,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 8,7/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 98,9/porcja; 19/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 2,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 62,6/porcja; 12,1/100g
Zielony Czwartek	Energia [kcal]: 668,7/porcja; 99,1/100g Białko ogółem [g]: 34,1/porcja; 5,1/100g Tłuszcz [g]: 20,0/porcja; 3/100g Weglowodany ogółem [g]: 89,3/porcja; 13,3/100g NKT [g]: 8,3/porcja; 1,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,8/porcja; 1,1/100g Sód [mg]: 597,6/porcja; 88,6/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 82,5/porcja; 12,3/100g	Energia [kcal]: 220,8/porcja; 183,9/100g Białko ogółem [g]: 9,3/porcja; 7,8/100g Tłuszcz [g]: 7,4/porcja; 6,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 38,1/porcja; 31,8/100g NKT [g]: 5,0/porcja; 4,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 9,3/porcja; 7,8/100g Sód [mg]: 221,3/porcja; 184,5/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 28,8/porcja; 24/100g	Energia [kcal]: 777,0/porcja; 77/100g Białko ogółem [g]: 24,2/porcja; 2,4/100g Tłuszcz [g]: 19,6/porcja; 2/100g Weglowodany ogółem [g]: 146,3/porcja; 14,5/100g NKT [g]: 6,6/porcja; 0,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 23,2/porcja; 2,3/100g Sód [mg]: 245,4/porcja; 24,3/100g Cholesterol [mg]: 0,9/porcja; 0,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 123,1/porcja; 12,2/100g	Energia [kcal]: 261,2/porcja; 84,3/100g Białko ogółem [g]: 8,3/porcja; 2,7/100g Tłuszcz [g]: 6,0/porcja; 2/100g Weglowodany 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]: 852,3/porcja; 125,4/100g Białko ogółem [g]: 42,1/porcja; 6,2/100g Tłuszcz [g]: 23,3/porcja; 3,5/100g Weglowodany ogółem [g]: 120,9/porcja; 17,8/100g NKT [g]: 1,8/porcja; 0,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,0/porcja; 0,6/100g Sód [mg]: 142,0/porcja; 20,9/100g Cholesterol [mg]: 87,1/porcja; 12,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 116,9/porcja; 17,2/100g
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 Weglowodany 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 Weglowodany 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]: 981,5/porcja; 92,6/100g Białko ogółem [g]: 39,7/porcja; 3,8/100g Tłuszcz [g]: 32,3/porcja; 3,1/100g Weglowodany ogółem [g]: 155,9/porcja; 14,8/100g NKT [g]: 7,5/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 26,7/porcja; 2,6/100g Sód [mg]: 569,0/porcja; 53,7/100g 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 Weglowodany 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 Weglowodany ogółem [g]: 63,2/porcja; 12,3/100g NKT [g]: 4,3/porcja; 0,9/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,0/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]: 846,2/porcja; 100,2/100g Białko ogółem [g]: 28,7/porcja; 3,4/100g Tłuszcz [g]: 27,2/porcja; 3,3/100g Weglowodany ogółem [g]: 126,8/porcja; 15,1/100g NKT [g]: 9,5/porcja; 1,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 11,1/porcja; 1,4/100g Sód [mg]: 824,0/porcja; 97,6/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 115,7/porcja; 13,7/100g	Energia [kcal]: 218,9/porcja; 146/100g Białko ogółem [g]: 17,8/porcja; 11,9/100g Tłuszcz [g]: 6,4/porcja; 4,3/100g Weglowodany ogółem [g]: 26,1/porcja; 17,4/100g NKT [g]: 2,9/porcja; 2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,1/porcja; 2,8/100g Sód [mg]: 65,4/porcja; 43,6/100g Cholesterol [mg]: 7,7/porcja; 5,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 22,8/porcja; 14,7/100g	Energia [kcal]: 814,4/porcja; 82,3/100g Białko ogółem [g]: 17,9/porcja; 1,9/100g Tłuszcz [g]: 32,9/porcja; 3,4/100g Weglowodany ogółem [g]: 123,3/porcja; 12,5/100g NKT [g]: 10,6/porcja; 1,1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 12,7/porcja; 1,3/100g Sód [mg]: 106,3/porcja; 10,8/100g Cholesterol [mg]: 17,2/porcja; 1,8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 110,6/porcja; 11,2/100g	Energia [kcal]: 259,5/porcja; 85,1/100g Białko ogółem [g]: 6,6/porcja; 2,2/100g Tłuszcz [g]: 6,3/porcja; 2,1/100g Weglowodany ogółem [g]: 48,6/porcja; 16/100g NKT [g]: 0,8/porcja; 0,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 5,6/porcja; 1,9/100g Sód [mg]: 59,4/porcja; 19,5/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 43,0/porcja; 14,1/100g	Energia [kcal]: 480,4/porcja; 95,9/100g Białko ogółem [g]: 18,1/porcja; 3,7/100g Tłuszcz [g]: 19,0/porcja; 3,8/100g Weglowodany ogółem [g]: 60,8/porcja; 12,2/100g NKT [g]: 8,0/porcja; 1,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,4/porcja; 1,3/100g Sód [mg]: 102,8/porcja; 20,6/100g Cholesterol [mg]: 11,3/porcja; 2,3/100g Węgl.przyswajalne [g]: 54,4/porcja; 10,9/100g
Zielona Niedziela	Energia [kcal]: 809,5/porcja; 131,5/100g Białko ogółem [g]: 33,3/porcja; 5,5/100g Tłuszcz [g]: 33,9/porcja; 5,6/100g Weglowodany ogółem [g]: 101,0/porcja; 16,5/100g NKT [g]: 8,5/porcja; 1,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 13,2/porcja; 2,2/100g Sód [mg]: 22,5/porcja; 3,7/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 87,8/porcja; 14,3/100g	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 Weglowodany 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]: 20,0/porcja; 14,3/100g	Energia [kcal]: 880,9/porcja; 83,2/100g Białko ogółem [g]: 26,3/porcja; 2,5/100g Tłuszcz [g]: 28,0/porcja; 2,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 150,2/porcja; 14,2/100g NKT [g]: 13,6/porcja; 1,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 22,9/porcja; 2,2/100g Sód [mg]: 161,0/porcja; 15,2/100g Cholesterol [mg]: 3,7/porcja; 0,4/100g Węgl.przyswajalne [g]: 127,3/porcja; 12,1/100g	Energia [kcal]: 248,4/porcja; 124,2/100g Białko ogółem [g]: 4,9/porcja; 2,5/100g Tłuszcz [g]: 6,0/porcja; 3/100g Weglowodany 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]: 494,8/porcja; 98,8/100g Białko ogółem [g]: 18,6/porcja; 3,8/100g Tłuszcz [g]: 19,3/porcja; 3,9/100g Weglowodany ogółem [g]: 64,2/porcja; 12,9/100g NKT [g]: 8,1/porcja; 1,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,2/porcja; 1,5/100g Sód [mg]: 99,8/porcja; 20/100g Cholesterol [mg]: 11,3/porcja; 2,3/100g Węgl.przyswajalne [g]: 56,9/porcja; 11,4/100g

karmiąca wegetariańska