

Załącznik do 'Jadłospisów tygodniowych od dnia 2020-10-26'. Dieta postawowa trymestr I

Dieta	Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Niebieski Poniedziałek	Energia [kcal]: 626,3/porcja; 99,5/100g Białko ogółem [g]: 28,9/porcja; 4,6/100g Tłuszcz [g]: 23,3/porcja; 3,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 78,9/porcja; 12,6/100g NKT [g]: 8,5/porcja; 1,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,3/porcja; 1,2/100g Sód [mg]: 289,0/porcja; 45,9/100g Cholesterol [mg]: 3,8/porcja; 0,7/100g Węgl.przyswajalne [g]: 71,6/porcja; 11,4/100g	Energia [kcal]: 126,2/porcja; 97,1/100g Białko ogółem [g]: 10,8/porcja; 8,4/100g Tłuszcz [g]: 2,7/porcja; 2,1/100g Weglowodany ogółem [g]: 17,5/porcja; 13,5/100g NKT [g]: 1,4/porcja; 1,1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 3,3/porcja; 2,6/100g Sód [mg]: 22,5/porcja; 17,4/100g Cholesterol [mg]: 0,1/porcja; 0,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 14,2/porcja; 11/100g	Energia [kcal]: 740,3/porcja; 101,5/100g Białko ogółem [g]: 30,7/porcja; 4,3/100g Tłuszcz [g]: 24,9/porcja; 3,5/100g Weglowodany ogółem [g]: 107,4/porcja; 14,8/100g NKT [g]: 4,0/porcja; 0,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 12,7/porcja; 1,8/100g Sód [mg]: 86,9/porcja; 12/100g Cholesterol [mg]: 91,1/porcja; 12,5/100g Węgl.przyswajalne [g]: 94,7/porcja; 13/100g	Energia [kcal]: 193,9/porcja; 64,7/100g Białko ogółem [g]: 7,7/porcja; 1,9/100g Tłuszcz [g]: 6,4/porcja; 2,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 34,1/porcja; 11,4/100g NKT [g]: 1,2/porcja; 0,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,4/porcja; 2,2/100g Sód [mg]: 59,8/porcja; 20/100g Cholesterol [mg]: 83,9/porcja; 28/100g Węgl.przyswajalne [g]: 27,7/porcja; 9,3/100g	Energia [kcal]: 355,5/porcja; 82,7/100g Białko ogółem [g]: 19,0/porcja; 4,5/100g Tłuszcz [g]: 13,0/porcja; 3,1/100g Weglowodany ogółem [g]: 41,4/porcja; 9,7/100g NKT [g]: 4,0/porcja; 1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,1/porcja; 1/100g Sód [mg]: 40,8/porcja; 9,5/100g Cholesterol [mg]: 9,5/porcja; 2,3/100g Węgl.przyswajalne [g]: 37,3/porcja; 8,7/100g
Niebieski Wtorek	Energia [kcal]: 619,3/porcja; 99,9/100g Białko ogółem [g]: 27,6/porcja; 4,5/100g Tłuszcz [g]: 25,2/porcja; 4,1/100g Weglowodany ogółem [g]: 73,0/porcja; 11,8/100g NKT [g]: 8,3/porcja; 1,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,1/porcja; 1/100g Sód [mg]: 269,2/porcja; 43,5/100g Cholesterol [mg]: 234,5/porcja; 37,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 66,9/porcja; 10,8/100g	Energia [kcal]: 191,5/porcja; 153,2/100g Białko ogółem [g]: 14,6/porcja; 11,7/100g Tłuszcz [g]: 5,0/porcja; 4/100g Weglowodany ogółem [g]: 25,7/porcja; 20,6/100g NKT [g]: 1,8/porcja; 1,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,8/porcja; 3,9/100g Sód [mg]: 188,6/porcja; 150,9/100g Cholesterol [mg]: 1,4/porcja; 1,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 20,9/porcja; 16,8/100g	Energia [kcal]: 590,3/porcja; 74,8/100g Białko ogółem [g]: 33,0/porcja; 4,2/100g Tłuszcz [g]: 19,5/porcja; 2,5/100g Weglowodany ogółem [g]: 81,0/porcja; 10,3/100g NKT [g]: 5,5/porcja; 0,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 12,8/porcja; 1,7/100g Sód [mg]: 81,1/porcja; 10,3/100g Cholesterol [mg]: 70,3/porcja; 8,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 68,2/porcja; 8,7/100g	Energia [kcal]: 230,6/porcja; 92,3/100g Białko ogółem [g]: 6,2/porcja; 2,5/100g Tłuszcz [g]: 5,6/porcja; 2,3/100g Weglowodany ogółem [g]: 40,8/porcja; 16,4/100g NKT [g]: 1,5/porcja; 0,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,4/porcja; 1/100g Sód [mg]: 111,7/porcja; 44,7/100g Cholesterol [mg]: 10,6/porcja; 4,3/100g Węgl.przyswajalne [g]: 38,4/porcja; 15,4/100g	Energia [kcal]: 588,0/porcja; 99,7/100g Białko ogółem [g]: 18,4/porcja; 1,5/100g Tłuszcz [g]: 24,9/porcja; 4,3/100g Weglowodany ogółem [g]: 85,0/porcja; 14,5/100g NKT [g]: 8,2/porcja; 1,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 3,2/porcja; 0,6/100g Sód [mg]: 35,8/porcja; 6,1/100g Cholesterol [mg]: 55,6/porcja; 9,5/100g Węgl.przyswajalne [g]: 81,8/porcja; 13,9/100g
Niebieska Środa	Energia [kcal]: 544,6/porcja; 93,9/100g Białko ogółem [g]: 23,0/porcja; 4/100g Tłuszcz [g]: 19,5/porcja; 3,4/100g Weglowodany ogółem [g]: 70,7/porcja; 12,2/100g NKT [g]: 7,5/porcja; 1,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 5,2/porcja; 0,9/100g Sód [mg]: 177,8/porcja; 30,7/100g Cholesterol [mg]: 27,9/porcja; 4,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 65,5/porcja; 11,3/100g	Energia [kcal]: 278,4/porcja; 232/100g Białko ogółem [g]: 14,3/porcja; 12/100g Tłuszcz [g]: 16,5/porcja; 13,8/100g Weglowodany ogółem [g]: 26,4/porcja; 22/100g NKT [g]: 0,3/porcja; 0,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 8,2/porcja; 6,9/100g Sód [mg]: 123,9/porcja; 103,3/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 18,2/porcja; 15,2/100g	Energia [kcal]: 636,2/porcja; 76,7/100g Białko ogółem [g]: 28,4/porcja; 3,5/100g Tłuszcz [g]: 22,3/porcja; 2,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 91,3/porcja; 11/100g NKT [g]: 8,2/porcja; 1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 13,8/porcja; 1,7/100g Sód [mg]: 181,1/porcja; 21,9/100g Cholesterol [mg]: 43,2/porcja; 5,3/100g Węgl.przyswajalne [g]: 77,5/porcja; 9,4/100g	Energia [kcal]: 188,5/porcja; 55,5/100g Białko ogółem [g]: 7,1/porcja; 2,1/100g Tłuszcz [g]: 3,9/porcja; 1,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 33,1/porcja; 9,8/100g NKT [g]: 2,2/porcja; 0,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,1/porcja; 0,7/100g Sód [mg]: 1,8/porcja; 0,6/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 31,0/porcja; 9,2/100g	Energia [kcal]: 472,7/porcja; 100,6/100g Białko ogółem [g]: 18,4/porcja; 4/100g Tłuszcz [g]: 17,2/porcja; 3,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 64,2/porcja; 13,7/100g NKT [g]: 5,3/porcja; 1,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,3/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 55,7/porcja; 11,9/100g Cholesterol [mg]: 3,8/porcja; 0,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 56,9/porcja; 12,2/100g
Niebieski Czwartek	Energia [kcal]: 616,1/porcja; 92/100g Białko ogółem [g]: 26,3/porcja; 4/100g Tłuszcz [g]: 22,5/porcja; 3,4/100g Weglowodany ogółem [g]: 79,5/porcja; 11,9/100g NKT [g]: 8,1/porcja; 1,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,5/porcja; 1,2/100g Sód [mg]: 251,4/porcja; 37,6/100g Cholesterol [mg]: 162,0/porcja; 24,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 72/porcja; 10,8/100g	Energia [kcal]: 175,1/porcja; 159,2/100g Białko ogółem [g]: 12,1/porcja; 11/100g Tłuszcz [g]: 3,1/porcja; 2,9/100g Weglowodany ogółem [g]: 27,3/porcja; 24,9/100g NKT [g]: 1,6/porcja; 1,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 3,0/porcja; 2,8/100g Sód [mg]: 27,6/porcja; 25,1/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 26/porcja; 23,7/100g	Energia [kcal]: 632,8/porcja; 81,2/100g Białko ogółem [g]: 31,9/porcja; 4,1/100g Tłuszcz [g]: 21,0/porcja; 2,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 92,3/porcja; 11,9/100g NKT [g]: 4,4/porcja; 0,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 14,3/porcja; 1,9/100g Sód [mg]: 210,2/porcja; 27/100g Cholesterol [mg]: 18,9/porcja; 2,5/100g Węgl.przyswajalne [g]: 78/porcja; 10/100g	Energia [kcal]: 272,0/porcja; 82,5/100g Białko ogółem [g]: 9,8/porcja; 3/100g Tłuszcz [g]: 12,2/porcja; 3,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 26,1/porcja; 8/100g NKT [g]: 2,6/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 5,1/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 30,7/porcja; 9,4/100g Cholesterol [mg]: 2,7/porcja; 0,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 17/porcja; 5,2/100g	Energia [kcal]: 402,8/porcja; 85,8/100g Białko ogółem [g]: 15,9/porcja; 3,4/100g Tłuszcz [g]: 11,7/porcja; 2,5/100g Weglowodany ogółem [g]: 61,0/porcja; 13/100g NKT [g]: 3,4/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,1/porcja; 1,3/100g Sód [mg]: 310,2/porcja; 66/100g Cholesterol [mg]: 5,7/porcja; 1,3/100g Węgl.przyswajalne [g]: 54/porcja; 11,5/100g
Niebieski Piątek	Energia [kcal]: 611,2/porcja; 100,9/100g Białko ogółem [g]: 30,0/porcja; 5/100g Tłuszcz [g]: 23,3/porcja; 3,9/100g Weglowodany ogółem [g]: 71,7/porcja; 11,9/100g NKT [g]: 11,0/porcja; 1,9/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,5/porcja; 0,8/100g Sód [mg]: 471,3/porcja; 77,8/100g Cholesterol [mg]: 18,4/porcja; 3,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 67,2/porcja; 11,1/100g	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]: 0,8/porcja; 0,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 5,9/porcja; 4,3/100g Sód [mg]: 124,5/porcja; 89/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 24,7/porcja; 17,7/100g	Energia [kcal]: 570,2/porcja; 78,2/100g Białko ogółem [g]: 30,6/porcja; 4,2/100g Tłuszcz [g]: 20,4/porcja; 2,8/100g Weglowodany ogółem [g]: 78,8/porcja; 10,8/100g NKT [g]: 6,9/porcja; 1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 14,2/porcja; 2/100g Sód [mg]: 538,5/porcja; 73,8/100g Cholesterol [mg]: 39,8/porcja; 5,5/100g Węgl.przyswajalne [g]: 64,6/porcja; 8,9/100g	Energia [kcal]: 246,4/porcja; 82,2/100g Białko ogółem [g]: 4,3/porcja; 1,5/100g Tłuszcz [g]: 10,5/porcja; 3,5/100g Weglowodany ogółem [g]: 38,0/porcja; 12,7/100g NKT [g]: 1,2/porcja; 0,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,3/porcja; 1,5/100g Sód [mg]: 9,7/porcja; 3,3/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 33,7/porcja; 11,3/100g	Energia [kcal]: 458,3/porcja; 97,6/100g Białko ogółem [g]: 17,9/porcja; 3,9/100g Tłuszcz [g]: 17,3/porcja; 3,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 60,8/porcja; 13/100g NKT [g]: 5,3/porcja; 1,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,4/porcja; 1,4/100g Sód [mg]: 61,5/porcja; 13,1/100g Cholesterol [mg]: 3,8/porcja; 0,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 54,4/porcja; 11,6/100g
Niebieska Sobota	Energia [kcal]: 389,5/porcja; 57,3/100g Białko ogółem [g]: 22,0/porcja; 3,3/100g Tłuszcz [g]: 15,7/porcja; 2,4/100g Weglowodany ogółem [g]: 38,0/porcja; 5,6/100g NKT [g]: 7,0/porcja; 1,1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 1,0/porcja; 0,2/100g Sód [mg]: 516,4/porcja; 76/100g Cholesterol [mg]: 5,7/porcja; 0,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 37,0/porcja; 5,5/100g	Energia [kcal]: 241,6/porcja; 142,2/100g Białko ogółem [g]: 5,2/porcja; 3,1/100g Tłuszcz [g]: 8,8/porcja; 5,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 40,9/porcja; 24,1/100g NKT [g]: 2,8/porcja; 1,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,5/porcja; 3,9/100g Sód [mg]: 39,5/porcja; 23,3/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 34,4/porcja; 20,3/100g	Energia [kcal]: 765,8/porcja; 100,8/100g Białko ogółem [g]: 40,9/porcja; 5,4/100g Tłuszcz [g]: 33,6/porcja; 4,5/100g Weglowodany ogółem [g]: 87,7/porcja; 11,6/100g NKT [g]: 13,1/porcja; 1,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 15,3/porcja; 2,1/100g Sód [mg]: 144,7/porcja; 19,1/100g Cholesterol [mg]: 8,7/porcja; 1,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 72,4/porcja; 9,6/100g	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]: 334,9/porcja; 77,9/100g Białko ogółem [g]: 12,2/porcja; 2,9/100g Tłuszcz [g]: 13,8/porcja; 3,3/100g Weglowodany ogółem [g]: 43,1/porcja; 10,1/100g NKT [g]: 4,2/porcja; 1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 5,9/porcja; 1,4/100g Sód [mg]: 137,6/porcja; 32/100g Cholesterol [mg]: 19,3/porcja; 4,5/100g Węgl.przyswajalne [g]: 37,2/porcja; 8,7/100g
Niebieska Niedziela	Energia [kcal]: 529,3/porcja; 91,1/100g Białko ogółem [g]: 22,3/porcja; 3,9/100g Tłuszcz [g]: 20,2/porcja; 3,5/100g Weglowodany ogółem [g]: 65,9/porcja; 11,4/100g NKT [g]: 8,3/porcja; 1,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,9/porcja; 0,9/100g Sód [mg]: 216,6/porcja; 37,4/100g Cholesterol [mg]: 30,1/porcja; 5,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 61,0/porcja; 10,8/100g	Energia [kcal]: 180,6/porcja; 139/100g Białko ogółem [g]: 16,7/porcja; 12,9/100g Tłuszcz [g]: 6,1/porcja; 4,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 16,9/porcja; 13/100g NKT [g]: 0,8/porcja; 0,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,6/porcja; 2/100g Sód [mg]: 102,1/porcja; 78,6/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 14,3/porcja; 11/100g	Energia [kcal]: 656,5/porcja; 78,2/100g Białko ogółem [g]: 30,5/porcja; 3,7/100g Tłuszcz [g]: 23,5/porcja; 2,8/100g Weglowodany ogółem [g]: 93,2/porcja; 11,1/100g NKT [g]: 8,1/porcja; 1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 13,7/porcja; 1,7/100g Sód [mg]: 30,3/porcja; 3,7/100g Cholesterol [mg]: 120,8/porcja; 14,4/100g Węgl.przyswajalne [g]: 79,5/porcja; 9,5/100g	Energia [kcal]: 199,4/porcja; 99,7/100g Białko ogółem [g]: 6,4/porcja; 3,2/100g Tłuszcz [g]: 6,4/porcja; 3,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 34,1/porcja; 17,1/100g NKT [g]: 1,9/porcja; 1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 5,4/porcja; 2,7/100g Sód [mg]: 124,2/porcja; 62,1/100g Cholesterol [mg]: 13,5/porcja; 6,8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 28,7/porcja; 14,4/100g	Energia [kcal]: 483,3/porcja; 98,7/100g Białko ogółem [g]: 22,8/porcja; 4,7/100g Tłuszcz [g]: 14,5/porcja; 3/100g Weglowodany ogółem [g]: 61,9/porcja; 14,2/100g NKT [g]: 1,3/porcja; 0,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,5/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 849,7/porcja; 173,5/100g Cholesterol [mg]: 15,1/porcja; 3,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 61,6/porcja; 12,6/100g

Załącznik do 'Jadłospisów tygodniowych od dnia 2020-10-26'. Dieta postawowa trymestr I

Dieta	Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zielony Poniedziałek	Energia [kcal]: 510,8/porcja; 88,1/100g Białko ogółem [g]: 24,2/porcja; 4,2/100g Tłuszcz [g]: 16,7/porcja; 2,9/100g Weglowodany ogółem [g]: 68,6/porcja; 11,9/100g NKT [g]: 6,3/porcja; 1,1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 5,9/porcja; 1,1/100g Sód [mg]: 215,2/porcja; 37,2/100g Cholesterol [mg]: 5,7/porcja; 1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 62,7/porcja; 10,9/100g	Energia [kcal]: 179,1/porcja; 112/100g Białko ogółem [g]: 9,1/porcja; 5,7/100g Tłuszcz [g]: 10,2/porcja; 6,4/100g Weglowodany ogółem [g]: 15,3/porcja; 9,6/100g NKT [g]: 2,4/porcja; 1,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,6/porcja; 1,7/100g Sód [mg]: 79,7/porcja; 49,9/100g Cholesterol [mg]: 198,1/porcja; 123,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 12,7/porcja; 8/100g	Energia [kcal]: 818,1/porcja; 104,9/100g Białko ogółem [g]: 44,3/porcja; 5,7/100g Tłuszcz [g]: 21,9/porcja; 2,9/100g Weglowodany ogółem [g]: 117,0/porcja; 15/100g NKT [g]: 3,5/porcja; 0,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,6/porcja; 1/100g Sód [mg]: 214,4/porcja; 27,5/100g Cholesterol [mg]: 94/porcja; 12,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 109,4/porcja; 14,1/100g	Energia [kcal]: 247,6/porcja; 99,1/100g Białko ogółem [g]: 10,4/porcja; 4,2/100g Tłuszcz [g]: 10,6/porcja; 4,3/100g Weglowodany ogółem [g]: 31,2/porcja; 12,5/100g NKT [g]: 1,4/porcja; 0,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 3,7/porcja; 1,5/100g Sód [mg]: 32,4/porcja; 13/100g Cholesterol [mg]: 0,1/porcja; 0,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 27,5/porcja; 11/100g	Energia [kcal]: 425,2/porcja; 98,9/100g Białko ogółem [g]: 14,4/porcja; 3,4/100g Tłuszcz [g]: 14,8/porcja; 3,5/100g Weglowodany ogółem [g]: 61,2/porcja; 14,3/100g NKT [g]: 4,5/porcja; 1,1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,0/porcja; 1,4/100g Sód [mg]: 141,2/porcja; 32,9/100g Cholesterol [mg]: 19,3/porcja; 4,5/100g Węgl.przyswajalne [g]: 55,2/porcja; 12,9/100g
Zielony Worek	Energia [kcal]: 591,7/porcja; 102,1/100g Białko ogółem [g]: 27,8/porcja; 4,8/100g Tłuszcz [g]: 23,2/porcja; 4/100g Weglowodany ogółem [g]: 71,1/porcja; 12,3/100g NKT [g]: 8,5/porcja; 1,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,3/porcja; 1,1/100g Sód [mg]: 317,2/porcja; 54,7/100g Cholesterol [mg]: 3,8/porcja; 0,7/100g Węgl.przyswajalne [g]: 64,8/porcja; 11,2/100g	Energia [kcal]: 221,9/porcja; 170,7/100g Białko ogółem [g]: 14,3/porcja; 11/100g Tłuszcz [g]: 10,3/porcja; 8/100g Weglowodany ogółem [g]: 26,2/porcja; 20,2/100g NKT [g]: 0,8/porcja; 0,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 8,2/porcja; 6,4/100g Sód [mg]: 3,8/porcja; 3/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 18,0/porcja; 13,9/100g	Energia [kcal]: 680,4/porcja; 82/100g Białko ogółem [g]: 33,7/porcja; 4,1/100g Tłuszcz [g]: 28,4/porcja; 3,5/100g Weglowodany ogółem [g]: 85,4/porcja; 10,3/100g NKT [g]: 5,9/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 13,8/porcja; 1,7/100g Sód [mg]: 135,3/porcja; 16,4/100g Cholesterol [mg]: 15,7/porcja; 1,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 71,6/porcja; 8,7/100g	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]: 2,1/porcja; 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]: 476,6/porcja; 70,1/100g Białko ogółem [g]: 16,3/porcja; 2,4/100g Tłuszcz [g]: 16,5/porcja; 2,5/100g Weglowodany ogółem [g]: 68,1/porcja; 10,1/100g NKT [g]: 4,3/porcja; 0,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,5/porcja; 1,2/100g Sód [mg]: 361,1/porcja; 53,2/100g Cholesterol [mg]: 163,4/porcja; 24,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 60,6/porcja; 9/100g
Zielona Środa	Energia [kcal]: 512,6/porcja; 109,1/100g Białko ogółem [g]: 26,2/porcja; 5,6/100g Tłuszcz [g]: 16,8/porcja; 3,6/100g Weglowodany ogółem [g]: 63,7/porcja; 13,6/100g NKT [g]: 7,0/porcja; 1,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,4/porcja; 1/100g Sód [mg]: 145,1/porcja; 30,9/100g Cholesterol [mg]: 0,2/porcja; 0,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 59,3/porcja; 12,7/100g	Energia [kcal]: 179,7/porcja; 199,7/100g Białko ogółem [g]: 15,4/porcja; 17,2/100g Tłuszcz [g]: 7,0/porcja; 7,8/100g Weglowodany ogółem [g]: 16,8/porcja; 18,7/100g NKT [g]: 2,3/porcja; 2,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 3,2/porcja; 3,6/100g Sód [mg]: 30,5/porcja; 33,9/100g Cholesterol [mg]: 9,5/porcja; 10,6/100g Węgl.przyswajalne [g]: 17/porcja; 18,9/100g	Energia [kcal]: 704,3/porcja; 89,2/100g Białko ogółem [g]: 32,5/porcja; 4,2/100g Tłuszcz [g]: 26,3/porcja; 3,4/100g Weglowodany ogółem [g]: 95,9/porcja; 12,2/100g NKT [g]: 12,8/porcja; 1,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 12,8/porcja; 1,7/100g Sód [mg]: 447,3/porcja; 56,7/100g Cholesterol [mg]: 108,5/porcja; 13,8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 83,1/porcja; 10,6/100g	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 Weglowodany 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]: 483,1/porcja; 97,4/100g Białko ogółem [g]: 18,3/porcja; 3,7/100g Tłuszcz [g]: 18,9/porcja; 3,9/100g Weglowodany ogółem [g]: 61,5/porcja; 12,4/100g NKT [g]: 8,0/porcja; 1,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,9/porcja; 1,4/100g Sód [mg]: 97,1/porcja; 19,6/100g Cholesterol [mg]: 11,3/porcja; 2,3/100g Węgl.przyswajalne [g]: 54,6/porcja; 11,1/100g
Zielony Czwartek	Energia [kcal]: 440,1/porcja; 61,2/100g Białko ogółem [g]: 27,1/porcja; 3,8/100g Tłuszcz [g]: 14,6/porcja; 2,1/100g Weglowodany ogółem [g]: 50,3/porcja; 7/100g NKT [g]: 6,4/porcja; 0,9/100g Błonnik pokarmowy [g]: 3,9/porcja; 0,6/100g Sód [mg]: 357,0/porcja; 49,6/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 46,4/porcja; 6,5/100g	Energia [kcal]: 216/porcja; 180/100g Białko ogółem [g]: 9,3/porcja; 7,8/100g Tłuszcz [g]: 15,8/porcja; 13,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 11,4/porcja; 9,5/100g NKT [g]: 3,7/porcja; 3,1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,0/porcja; 1,7/100g Sód [mg]: 299,2/porcja; 243,4/100g Cholesterol [mg]: 28,8/porcja; 24/100g Węgl.przyswajalne [g]: 9,4/porcja; 7,9/100g	Energia [kcal]: 504,7/porcja; 64,8/100g Białko ogółem [g]: 23,7/porcja; 3,1/100g Tłuszcz [g]: 12,2/porcja; 1,6/100g Weglowodany ogółem [g]: 90,8/porcja; 11,7/100g NKT [g]: 13,9/porcja; 1,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 17,3/porcja; 2,3/100g Sód [mg]: 235,1/porcja; 30,2/100g Cholesterol [mg]: 46,1/porcja; 6/100g Węgl.przyswajalne [g]: 73,5/porcja; 9,5/100g	Energia [kcal]: 225,2/porcja; 75,1/100g Białko ogółem [g]: 7,5/porcja; 2,5/100g Tłuszcz [g]: 6,9/porcja; 2/100g Weglowodany ogółem [g]: 41,6/porcja; 13,9/100g NKT [g]: 0,7/porcja; 0,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,9/porcja; 2,3/100g Sód [mg]: 48,1/porcja; 16,1/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 34,7/porcja; 11,6/100g	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 Weglowodany 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]: 587,9/porcja; 97,1/100g Białko ogółem [g]: 28,0/porcja; 4,7/100g Tłuszcz [g]: 22,0/porcja; 3,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 71,2/porcja; 11,8/100g NKT [g]: 10,6/porcja; 1,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,3/porcja; 1,1/100g Sód [mg]: 355,0/porcja; 58,6/100g Cholesterol [mg]: 11,3/porcja; 1,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 64,9/porcja; 10,8/100g	Energia [kcal]: 167,8/porcja; 139,9/100g Białko ogółem [g]: 4,5/porcja; 3,8/100g Tłuszcz [g]: 9,6/porcja; 8/100g Weglowodany ogółem [g]: 17,6/porcja; 14,7/100g NKT [g]: 1,0/porcja; 0,9/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,7/porcja; 2,3/100g Sód [mg]: 83,1/porcja; 69,3/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 14,9/porcja; 12,5/100g	Energia [kcal]: 766,9/porcja; 105,1/100g Białko ogółem [g]: 34,5/porcja; 4,8/100g Tłuszcz [g]: 24,5/porcja; 3,4/100g Weglowodany ogółem [g]: 122,9/porcja; 16,9/100g NKT [g]: 7,2/porcja; 1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 24,2/porcja; 3,4/100g Sód [mg]: 509,5/porcja; 69,8/100g Cholesterol [mg]: 36,9/porcja; 5,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 98,7/porcja; 13,6/100g	Energia [kcal]: 170,6/porcja; 85,3/100g Białko ogółem [g]: 4,1/porcja; 2,1/100g Tłuszcz [g]: 13,7/porcja; 6,9/100g Weglowodany ogółem [g]: 8,5/porcja; 4,3/100g NKT [g]: 1,6/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 0,8/porcja; 0,4/100g Sód [mg]: 0,5/porcja; 0,3/100g Cholesterol [mg]: 10,8/porcja; 5,4/100g Węgl.przyswajalne [g]: 7,7/porcja; 3,9/100g	Energia [kcal]: 364,6/porcja; 77,6/100g Białko ogółem [g]: 9,9/porcja; 2,2/100g Tłuszcz [g]: 12,6/porcja; 2,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 43,7/porcja; 9,3/100g NKT [g]: 3,4/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,2/porcja; 0,9/100g Sód [mg]: 463,7/porcja; 98,7/100g Cholesterol [mg]: 17,5/porcja; 3,8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 39,5/porcja; 8,5/100g
Zielona Sobota	Energia [kcal]: 620,2/porcja; 98,5/100g Białko ogółem [g]: 29,3/porcja; 4,7/100g Tłuszcz [g]: 23,2/porcja; 3,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 74,4/porcja; 11,9/100g NKT [g]: 8,9/porcja; 1,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,7/porcja; 0,8/100g Sód [mg]: 431,3/porcja; 68,5/100g Cholesterol [mg]: 30,2/porcja; 4,8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 69,7/porcja; 11,1/100g	Energia [kcal]: 180,8/porcja; 150,7/100g Białko ogółem [g]: 16,8/porcja; 14/100g Tłuszcz [g]: 6,1/porcja; 5,1/100g Weglowodany ogółem [g]: 17,0/porcja; 14,2/100g NKT [g]: 2,8/porcja; 2,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,6/porcja; 2,2/100g Sód [mg]: 184,2/porcja; 153,5/100g Cholesterol [mg]: 7,7/porcja; 6,5/100g Węgl.przyswajalne [g]: 144/porcja; 120/100g	Energia [kcal]: 727,1/porcja; 88,7/100g Białko ogółem [g]: 33,8/porcja; 4,2/100g Tłuszcz [g]: 29,2/porcja; 3,6/100g Weglowodany ogółem [g]: 91,9/porcja; 11,3/100g NKT [g]: 5,6/porcja; 0,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 10,9/porcja; 1,4/100g Sód [mg]: 145,6/porcja; 17,8/100g Cholesterol [mg]: 47,9/porcja; 5,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 81/porcja; 9,9/100g	Energia [kcal]: 219,6/porcja; 75,8/100g Białko ogółem [g]: 8,7/porcja; 3/100g Tłuszcz [g]: 6,2/porcja; 2,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 36,9/porcja; 12,8/100g NKT [g]: 0,8/porcja; 0,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 5,1/porcja; 1,8/100g Sód [mg]: 69,1/porcja; 23,9/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 31,8/porcja; 11/100g	Energia [kcal]: 424,3/porcja; 90,3/100g Białko ogółem [g]: 14,4/porcja; 3,1/100g Tłuszcz [g]: 14,9/porcja; 3,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 61,2/porcja; 13,1/100g NKT [g]: 4,5/porcja; 1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,4/porcja; 1,4/100g Sód [mg]: 137,1/porcja; 29,2/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 54,8/porcja; 11,7/100g
Zielona Niedziela	Energia [kcal]: 472,0/porcja; 109,8/100g Białko ogółem [g]: 18,3/porcja; 4,3/100g Tłuszcz [g]: 17,9/porcja; 4,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 60,4/porcja; 14,1/100g NKT [g]: 6,7/porcja; 1,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,2/porcja; 1/100g Sód [mg]: 217,2/porcja; 50,6/100g Cholesterol [mg]: 19,3/porcja; 4,5/100g Węgl.przyswajalne [g]: 56,2/porcja; 13,1/100g	Energia [kcal]: 199,3/porcja; 153,4/100g Białko ogółem [g]: 10,5/porcja; 8,1/100g Tłuszcz [g]: 12,0/porcja; 9,3/100g Weglowodany ogółem [g]: 14,9/porcja; 11,5/100g NKT [g]: 2,6/porcja; 2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,6/porcja; 2/100g Sód [mg]: 97,9/porcja; 75,4/100g Cholesterol [mg]: 24,7,1/porcja; 19,0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 12,3/porcja; 9,5/100g	Energia [kcal]: 862,5/porcja; 107,9/100g Białko ogółem [g]: 40,4/porcja; 5,1/100g Tłuszcz [g]: 37,5/porcja; 4,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 107,3/porcja; 13,5/100g NKT [g]: 11,2/porcja; 1,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 17,5/porcja; 2,2/100g Sód [mg]: 305,9/porcja; 38,3/100g Cholesterol [mg]: 24,8/porcja; 3,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 89,8/porcja; 11,3/100g	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]: 24,8/porcja; 6,8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 33,7/porcja; 16,9/100g	Energia [kcal]: 364,6/porcja; 81,1/100g Białko ogółem [g]: 14,7/porcja; 3,3/100g Tłuszcz [g]: 11,2/porcja; 2,5/100g Weglowodany ogółem [g]: 54,9/porcja; 12,2/100g NKT [g]: 2,7/porcja; 0,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,0/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 94,4/porcja; 21/100g Cholesterol [mg]: 5,7/porcja; 1,3/100g Węgl.przyswajalne [g]: 47,9/porcja; 10,7/100g