

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

Dieta	Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Niebieski Poniedziałek	Energia [kcal]: 652,2/porcja; 102,8/100g Białko ogółem [g]: 28,9/porcja; 4,6/100g Tłuszcz [g]: 25,6/porcja; 4,1/100g Weglowodany ogółem [g]: 78,9/porcja; 12,5/100g NKT [g]: 9,6/porcja; 1,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,3/porcja; 1,2/100g Sód [mg]: 56,0/porcja; 8,9/100g Cholesterol [mg]: 3,8/porcja; 0,6/100g Węgl.przyswajalne [g]: 71,6/porcja; 11,3/100g	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]: 23,4/porcja; 16,8/100g Cholesterol [mg]: 0,1/porcja; 0,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 20,3/porcja; 14,5/100g	Energia [kcal]: 929,9/porcja; 110,8/100g Białko ogółem [g]: 35,4/porcja; 4,3/100g Tłuszcz [g]: 30,0/porcja; 3,6/100g Weglowodany ogółem [g]: 140,0/porcja; 16,7/100g NKT [g]: 5,0/porcja; 0,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 14,4/porcja; 1,8/100g Sód [mg]: 444,5/porcja; 53/100g Cholesterol [mg]: 92,5/porcja; 11,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 125,6/porcja; 15/100g	Energia [kcal]: 229,9/porcja; 74,2/100g Białko ogółem [g]: 35,4/porcja; 4,3/100g Tłuszcz [g]: 6,5/porcja; 2,1/100g Weglowodany ogółem [g]: 40,8/porcja; 13,2/100g NKT [g]: 1,2/porcja; 0,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,0/porcja; 2,3/100g Sód [mg]: 159,8/porcja; 51,6/100g Cholesterol [mg]: 83,9/porcja; 27,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 33,8/porcja; 11/100g	Energia [kcal]: 381,3/porcja; 87,7/100g Białko ogółem [g]: 19,4/porcja; 4,4/100g Tłuszcz [g]: 15,2/porcja; 3,5/100g Weglowodany ogółem [g]: 41,4/porcja; 9,6/100g NKT [g]: 2,5/porcja; 0,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,1/porcja; 1/100g Sód [mg]: 44,3/porcja; 10,2/100g Cholesterol [mg]: 9,5/porcja; 2,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 37,3/porcja; 8,6/100g
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]: 273,0/porcja; 40,5/100g Cholesterol [mg]: 234,5/porcja; 34,8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 73,6/porcja; 11/100g	Energia [kcal]: 172,3/porcja; 149,9/100g Białko ogółem [g]: 14,0/porcja; 12,2/100g Tłuszcz [g]: 4,8/porcja; 4,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 21,2/porcja; 18,5/100g NKT [g]: 1,9/porcja; 1,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,0/porcja; 3,5/100g Sód [mg]: 26,8/porcja; 23,4/100g Cholesterol [mg]: 1,4/porcja; 1,3/100g Węgl.przyswajalne [g]: 17,2/porcja; 15/100g	Energia [kcal]: 777,4/porcja; 84,5/100g Białko ogółem [g]: 36,8/porcja; 4/100g Tłuszcz [g]: 25,5/porcja; 2,8/100g Weglowodany ogółem [g]: 111,9/porcja; 12,2/100g NKT [g]: 8,5/porcja; 1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 14,6/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 104,2/porcja; 11,4/100g Cholesterol [mg]: 118,9/porcja; 13/100g Węgl.przyswajalne [g]: 97,3/porcja; 10,6/100g	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]: 613,2/porcja; 100,6/100g Białko ogółem [g]: 9,0/porcja; 1,5/100g Tłuszcz [g]: 26,7/porcja; 4,4/100g Weglowodany ogółem [g]: 87,2/porcja; 14,3/100g NKT [g]: 8,4/porcja; 1,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 3,3/porcja; 0,6/100g Sód [mg]: 35,9/porcja; 5,9/100g Cholesterol [mg]: 55,6/porcja; 9,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 83,9/porcja; 13,8/100g
Niebieska Środa	Energia [kcal]: 638,1/porcja; 100,5/100g Białko ogółem [g]: 26,1/porcja; 4,2/100g Tłuszcz [g]: 23,3/porcja; 3,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 81,4/porcja; 12,9/100g NKT [g]: 8,8/porcja; 1,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 5,4/porcja; 0,9/100g Sód [mg]: 214,3/porcja; 33,8/100g Cholesterol [mg]: 19,3/porcja; 3,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 76,0/porcja; 12/100g	Energia [kcal]: 259,3/porcja; 199,5/100g Białko ogółem [g]: 16,4/porcja; 12,7/100g Tłuszcz [g]: 16,4/porcja; 12,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 21,8/porcja; 16,8/100g NKT [g]: 0,3/porcja; 0,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,5/porcja; 5,8/100g Sód [mg]: 2,3/porcja; 1,8/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 14,3/porcja; 11/100g	Energia [kcal]: 698,3/porcja; 75,1/100g Białko ogółem [g]: 29,9/porcja; 3,3/100g Tłuszcz [g]: 24,6/porcja; 2,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 101,9/porcja; 11/100g NKT [g]: 9,7/porcja; 1,1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 14,3/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 383,6/porcja; 41,3/100g Cholesterol [mg]: 66,1/porcja; 7,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 87,6/porcja; 9,5/100g	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]: 64,2/porcja; 18,9/100g NKT [g]: 6,0/porcja; 1,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,3/porcja; 2,2/100g Sód [mg]: 59,3/porcja; 17,5/100g Cholesterol [mg]: 3,8/porcja; 1,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 39,9/porcja; 17,7/100g	Energia [kcal]: 498,6/porcja; 105/100g Białko ogółem [g]: 18,4/porcja; 3,9/100g Tłuszcz [g]: 19,4/porcja; 4,1/100g Weglowodany ogółem [g]: 64,2/porcja; 13,6/100g NKT [g]: 6,0/porcja; 1,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,3/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 59,3/porcja; 12,5/100g Cholesterol [mg]: 3,8/porcja; 0,8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 56,9/porcja; 12/100g
Niebieski Czwartek	Energia [kcal]: 641,9/porcja; 95,1/100g Białko ogółem [g]: 26,3/porcja; 3,9/100g Tłuszcz [g]: 26,3/porcja; 3,9/100g Weglowodany ogółem [g]: 79,5/porcja; 11,8/100g NKT [g]: 8,8/porcja; 1,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,5/porcja; 1,2/100g Sód [mg]: 254,9/porcja; 37,8/100g Cholesterol [mg]: 162,0/porcja; 24/100g Węgl.przyswajalne [g]: 72,0/porcja; 10,7/100g	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]: 2,9/porcja; 2,7/100g Sód [mg]: 27,6/porcja; 25,1/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 24,4/porcja; 22,2/100g	Energia [kcal]: 815,0/porcja; 89,6/100g Białko ogółem [g]: 35,8/porcja; 4/100g Tłuszcz [g]: 25,6/porcja; 2,9/100g Weglowodany ogółem [g]: 124,5/porcja; 13,7/100g NKT [g]: 5,4/porcja; 0,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 16,4/porcja; 1,9/100g Sód [mg]: 120,4/porcja; 13,3/100g Cholesterol [mg]: 19,8/porcja; 2,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 108,1/porcja; 11,9/100g	Energia [kcal]: 329,5/porcja; 89,1/100g Białko ogółem [g]: 11,4/porcja; 3,1/100g Tłuszcz [g]: 12,7/porcja; 3,5/100g Weglowodany ogółem [g]: 39,9/porcja; 10,8/100g NKT [g]: 2,7/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,4/porcja; 2/100g Sód [mg]: 33,4/porcja; 9,1/100g Cholesterol [mg]: 2,7/porcja; 0,8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 32,5/porcja; 8,8/100g	Energia [kcal]: 428,6/porcja; 90,3/100g Białko ogółem [g]: 15,9/porcja; 3,4/100g Tłuszcz [g]: 13,9/porcja; 3/100g Weglowodany ogółem [g]: 61,0/porcja; 12,9/100g NKT [g]: 4,0/porcja; 0,9/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,1/porcja; 1,3/100g Sód [mg]: 313,8/porcja; 66,1/100g Cholesterol [mg]: 5,7/porcja; 1,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 54,9/porcja; 11,6/100g
Niebieski Piątek	Energia [kcal]: 670,6/porcja; 101,5/100g Białko ogółem [g]: 31,1/porcja; 4,8/100g Tłuszcz [g]: 25,8/porcja; 4/100g Weglowodany ogółem [g]: 78,6/porcja; 11,9/100g NKT [g]: 12,2/porcja; 1,9/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,7/porcja; 0,8/100g Sód [mg]: 476,4/porcja; 72,1/100g Cholesterol [mg]: 11,9/porcja; 1,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 73,9/porcja; 11,2/100g	Energia [kcal]: 214,4/porcja; 153,2/100g Białko ogółem [g]: 7,1/porcja; 5,1/100g Tłuszcz [g]: 6,1/porcja; 4,4/100g Weglowodany ogółem [g]: 39,8/porcja; 28,5/100g NKT [g]: 0,5/porcja; 0,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,4/porcja; 5,3/100g Sód [mg]: 357,8/porcja; 255,6/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 32,4/porcja; 23,2/100g	Energia [kcal]: 647,1/porcja; 75,3/100g Białko ogółem [g]: 32,4/porcja; 3,8/100g Tłuszcz [g]: 20,2/porcja; 2,4/100g Weglowodany ogółem [g]: 97,9/porcja; 11,4/100g NKT [g]: 5,6/porcja; 0,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 15,7/porcja; 1,9/100g Sód [mg]: 535,8/porcja; 62,4/100g Cholesterol [mg]: 34,3/porcja; 4/100g Węgl.przyswajalne [g]: 82,2/porcja; 9,6/100g	Energia [kcal]: 246,4/porcja; 91,3/100g Białko ogółem [g]: 4,3/porcja; 1,6/100g Tłuszcz [g]: 10,5/porcja; 3,9/100g Weglowodany ogółem [g]: 38,0/porcja; 14,1/100g NKT [g]: 1,2/porcja; 0,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,3/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 9,7/porcja; 3,6/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 33,7/porcja; 12,5/100g	Energia [kcal]: 484,2/porcja; 102/100g Białko ogółem [g]: 17,9/porcja; 3,8/100g Tłuszcz [g]: 17,9/porcja; 3,8/100g 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]: 597,9/porcja; 87,3/100g Białko ogółem [g]: 27,0/porcja; 4/100g Tłuszcz [g]: 20,2/porcja; 3/100g Weglowodany ogółem [g]: 76,8/porcja; 11,3/100g NKT [g]: 8,1/porcja; 1,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,7/porcja; 0,7/100g Sód [mg]: 527,2/porcja; 77/100g Cholesterol [mg]: 5,7/porcja; 0,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 72,1/porcja; 10,6/100g	Energia [kcal]: 260,7/porcja; 144,9/100g Białko ogółem [g]: 5,7/porcja; 3,2/100g Tłuszcz [g]: 9,0/porcja; 5/100g Weglowodany ogółem [g]: 45,5/porcja; 25,3/100g NKT [g]: 2,8/porcja; 1,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,3/porcja; 4,1/100g Sód [mg]: 40,4/porcja; 22,5/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 38,2/porcja; 21,3/100g	Energia [kcal]: 807,2/porcja; 95/100g Białko ogółem [g]: 42,1/porcja; 5/100g Tłuszcz [g]: 35,2/porcja; 4,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 93,9/porcja; 11,1/100g NKT [g]: 12,2/porcja; 1,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 15,8/porcja; 1,9/100g Sód [mg]: 144,8/porcja; 17,1/100g Cholesterol [mg]: 5,5/porcja; 0,7/100g Węgl.przyswajalne [g]: 78,1/porcja; 9,2/100g	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]: 12,2/porcja; 1,5/100g 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]: 573,3/porcja; 98/100g Białko ogółem [g]: 22,8/porcja; 3,9/100g Tłuszcz [g]: 22,6/porcja; 3,9/100g Weglowodany ogółem [g]: 70,5/porcja; 12,1/100g NKT [g]: 6,5/porcja; 1,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 5,7/porcja; 1/100g Sód [mg]: 563,3/porcja; 96,3/100g Cholesterol [mg]: 30,1/porcja; 5,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 64,8/porcja; 11,1/100g	Energia [kcal]: 214,3/porcja; 153,1/100g Białko ogółem [g]: 17,7/porcja; 12,7/100g Tłuszcz [g]: 6,7/porcja; 4,8/100g Weglowodany ogółem [g]: 22,5/porcja; 16,1/100g NKT [g]: 1,0/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,1/porcja; 1,5/100g Sód [mg]: 103,0/porcja; 73,6/100g Cholesterol [mg]: 11,1/porcja; 8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 20,4/porcja; 14,6/100g	Energia [kcal]: 767,5/porcja; 77,6/100g Białko ogółem [g]: 32,5/porcja; 3,3/100g Tłuszcz [g]: 25,0/porcja; 2,6/100g Weglowodany ogółem [g]: 116,2/porcja; 11,8/100g NKT [g]: 6,9/porcja; 0,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 14,5/porcja; 1,5/100g Sód [mg]: 337,6/porcja; 34,2/100g Cholesterol [mg]: 11,6/porcja; 11,8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 101,7/porcja; 10,3/100g	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; 106,1/100g Białko ogółem [g]: 23,5/porcja; 4,7/100g Tłuszcz [g]: 17,1/porcja; 3,4/100g Weglowodany ogółem [g]: 74,2/porcja; 14,7/100g NKT [g]: 2,0/porcja; 0,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,8/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 320,6/porcja; 63,5/100g Cholesterol [mg]: 15,1/porcja; 3/100g Węgl.przyswajalne [g]: 66,6/porcja; 13,2/100g

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

Dieta	Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zielony Poniedziałek	Energia [kcal]: 575,1/porcja; 90,6/100g Białko ogółem [g]: 26,2/porcja; 4,2/100g Tłuszcz [g]: 20,0/porcja; 3,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 74,0/porcja; 11,7/100g NKT [g]: 7,7/porcja; 1,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,0/porcja; 1/100g Sód [mg]: 239,2/porcja; 37,7/100g Cholesterol [mg]: 5,7/porcja; 0,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 68,0/porcja; 10,8/100g	Energia [kcal]: 212,8/porcja; 152,7/100g Białko ogółem [g]: 10,0/porcja; 7,2/100g Tłuszcz [g]: 10,9/porcja; 7,8/100g Weglowodany ogółem [g]: 20,9/porcja; 15/100g NKT [g]: 2,6/porcja; 1,9/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,2/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 80,6/porcja; 57,6/100g Cholesterol [mg]: 198,1/porcja; 141,5/100g Węgl.przyswajalne [g]: 20/porcja; 14,3/100g	Energia [kcal]: 898,4/porcja; 102,1/100g Białko ogółem [g]: 45,5/porcja; 5,2/100g Tłuszcz [g]: 25,6/porcja; 3/100g Weglowodany ogółem [g]: 128,6/porcja; 14,7/100g NKT [g]: 5,3/porcja; 0,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 8,6/porcja; 1/100g Sód [mg]: 218,8/porcja; 24,9/100g Cholesterol [mg]: 93,7/porcja; 10,7/100g Węgl.przyswajalne [g]: 120,0/porcja; 13,7/100g	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]: 451,0/porcja; 95/100g Białko ogółem [g]: 14,4/porcja; 3,1/100g Tłuszcz [g]: 17,1/porcja; 3,6/100g Weglowodany 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]: 656,4/porcja; 103,4/100g Białko ogółem [g]: 29,8/porcja; 4,7/100g Tłuszcz [g]: 26,5/porcja; 4,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 76,9/porcja; 12,2/100g NKT [g]: 10,1/porcja; 1,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,7/porcja; 1,1/100g Sód [mg]: 223,8/porcja; 35,3/100g Cholesterol [mg]: 3,8/porcja; 0,6/100g Węgl.przyswajalne [g]: 70,2/porcja; 11,1/100g	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]: 760,6/porcja; 79,3/100g Białko ogółem [g]: 36,2/porcja; 3,8/100g Tłuszcz [g]: 29,0/porcja; 3,1/100g Weglowodany ogółem [g]: 102,0/porcja; 10,7/100g NKT [g]: 6,0/porcja; 0,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 14,5/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 114,3/porcja; 12/100g Cholesterol [mg]: 15,9/porcja; 1,7/100g Węgl.przyswajalne [g]: 87,5/porcja; 9,2/100g	Energia [kcal]: 184,7/porcja; 66/100g Białko ogółem [g]: 7,3/porcja; 2,7/100g Tłuszcz [g]: 7,2/porcja; 2,6/100g Weglowodany 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]: 476,6/porcja; 84,4/100g Białko ogółem [g]: 16,3/porcja; 2,9/100g Tłuszcz [g]: 16,5/porcja; 3/100g Weglowodany ogółem [g]: 68,1/porcja; 12,1/100g NKT [g]: 4,3/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,1/porcja; 1,4/100g Sód [mg]: 36,1/porcja; 64/100g Cholesterol [mg]: 163,4/porcja; 29/100g Węgl.przyswajalne [g]: 60,6/porcja; 10,8/100g
Zielona Środa	Energia [kcal]: 512,6/porcja; 103,6/100g Białko ogółem [g]: 26,2/porcja; 5,3/100g Tłuszcz [g]: 16,8/porcja; 3,4/100g Weglowodany ogółem [g]: 63,7/porcja; 12,9/100g NKT [g]: 7/porcja; 1,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,4/porcja; 0,9/100g Sód [mg]: 145,1/porcja; 29,4/100g Cholesterol [mg]: 0,2/porcja; 0,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 59,3/porcja; 12/100g	Energia [kcal]: 172,2/porcja; 191,4/100g Białko ogółem [g]: 115,1/porcja; 127,9/100g Tłuszcz [g]: 6,8/porcja; 7,6/100g Weglowodany ogółem [g]: 15,0/porcja; 16,7/100g NKT [g]: 2,3/porcja; 2,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,6/porcja; 2,9/100g Sód [mg]: 29,7/porcja; 33/100g Cholesterol [mg]: 9,5/porcja; 10,6/100g Węgl.przyswajalne [g]: 12,4/porcja; 13,8/100g	Energia [kcal]: 716,2/porcja; 80,7/100g Białko ogółem [g]: 32,8/porcja; 3,7/100g Tłuszcz [g]: 26,3/porcja; 3/100g Weglowodany ogółem [g]: 99,2/porcja; 11,2/100g NKT [g]: 12,8/porcja; 1,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 13,0/porcja; 1,5/100g Sód [mg]: 447,3/porcja; 50,3/100g Cholesterol [mg]: 108,6/porcja; 12,3/100g Węgl.przyswajalne [g]: 86,2/porcja; 9,7/100g	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]: 665,6/porcja; 138,4/100g Białko ogółem [g]: 23,3/porcja; 4,9/100g Tłuszcz [g]: 21,1/porcja; 4,4/100g Weglowodany ogółem [g]: 100,3/porcja; 20,9/100g NKT [g]: 8,5/porcja; 1,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 10,3/porcja; 2,2/100g Sód [mg]: 104,3/porcja; 21,7/100g Cholesterol [mg]: 11,3/porcja; 2,4/100g Węgl.przyswajalne [g]: 90,0/porcja; 18,8/100g
Zielony Czwartek	Energia [kcal]: 603,9/porcja; 90,9/100g Białko ogółem [g]: 32,3/porcja; 4,9/100g Tłuszcz [g]: 19,3/porcja; 3/100g Weglowodany ogółem [g]: 75,0/porcja; 11,3/100g NKT [g]: 8,3/porcja; 1,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 5,1/porcja; 0,8/100g Sód [mg]: 479,1/porcja; 72,1/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 69,9/porcja; 10,6/100g	Energia [kcal]: 196,4/100g Białko ogółem [g]: 9,3/porcja; 8,5/100g Tłuszcz [g]: 15,8/porcja; 14,4/100g Weglowodany ogółem [g]: 11,4/porcja; 10,4/100g NKT [g]: 3,7/porcja; 3,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,0/porcja; 1,9/100g Sód [mg]: 299,2/porcja; 27,2/100g Cholesterol [mg]: 28,8/porcja; 26,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 9,4/porcja; 8,8/100g	Energia [kcal]: 612,4/porcja; 64,5/100g Białko ogółem [g]: 25,9/porcja; 2,8/100g Tłuszcz [g]: 15,1/porcja; 1,6/100g Weglowodany ogółem [g]: 107,4/porcja; 11,4/100g NKT [g]: 5,1/porcja; 0,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 18,3/porcja; 2/100g Sód [mg]: 169,9/porcja; 17,9/100g Cholesterol [mg]: 43,5/porcja; 4,6/100g Węgl.przyswajalne [g]: 89,1/porcja; 9,4/100g	Energia [kcal]: 225,2/porcja; 75,1/100g Białko ogółem [g]: 7,5/porcja; 2,5/100g Tłuszcz [g]: 5,9/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]: 652,7/porcja; 98,8/100g Białko ogółem [g]: 30,0/porcja; 4,6/100g Tłuszcz [g]: 25,1/porcja; 3,8/100g Weglowodany ogółem [g]: 77,0/porcja; 11,7/100g NKT [g]: 12,2/porcja; 1,9/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,7/porcja; 1,1/100g Sód [mg]: 261,6/porcja; 39,6/100g Cholesterol [mg]: 11,3/porcja; 1,8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 70/porcja; 10,6/100g	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]: 863,5/porcja; 88,2/100g Białko ogółem [g]: 36,5/porcja; 3,8/100g Tłuszcz [g]: 32,1/porcja; 3,3/100g Weglowodany ogółem [g]: 127,1/porcja; 13/100g NKT [g]: 7,8/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 24,5/porcja; 2,5/100g Sód [mg]: 507,1/porcja; 51,8/100g Cholesterol [mg]: 32,4/porcja; 3,4/100g Węgl.przyswajalne [g]: 102,6/porcja; 10,5/100g	Energia [kcal]: 202,5/porcja; 96,5/100g Białko ogółem [g]: 5,0/porcja; 2,4/100g Tłuszcz [g]: 14,0/porcja; 6,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 15,7/porcja; 7,5/100g NKT [g]: 1,7/porcja; 0,9/100g Błonnik pokarmowy [g]: 1,7/porcja; 0,9/100g Sód [mg]: 0,5/porcja; 0,3/100g Cholesterol [mg]: 10,8/porcja; 5,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 14,0/porcja; 6,7/100g	Energia [kcal]: 483,7/porcja; 94/100g Białko ogółem [g]: 22,6/porcja; 4,4/100g Tłuszcz [g]: 15,9/porcja; 3,1/100g Weglowodany ogółem [g]: 63,5/porcja; 12,4/100g NKT [g]: 4,3/porcja; 0,9/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,1/porcja; 1,2/100g Sód [mg]: 524,9/porcja; 102/100g Cholesterol [mg]: 17,5/porcja; 3,4/100g Węgl.przyswajalne [g]: 57,4/porcja; 11,2/100g
Zielona Sobota	Energia [kcal]: 684,4/porcja; 104,5/100g Białko ogółem [g]: 30,3/porcja; 4,7/100g Tłuszcz [g]: 25,7/porcja; 4/100g Weglowodany ogółem [g]: 83,6/porcja; 12,8/100g NKT [g]: 9,1/porcja; 1,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,2/porcja; 1/100g Sód [mg]: 819,2/porcja; 125,1/100g Cholesterol [mg]: 30,2/porcja; 4,7/100g Węgl.przyswajalne [g]: 77,4/porcja; 11,9/100g	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 Weglowodany 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]: 787,2/porcja; 89,5/100g Białko ogółem [g]: 35,3/porcja; 4,1/100g Tłuszcz [g]: 29,6/porcja; 3,4/100g Weglowodany ogółem [g]: 105,4/porcja; 12/100g NKT [g]: 7,6/porcja; 0,9/100g Błonnik pokarmowy [g]: 11,8/porcja; 1,4/100g Sód [mg]: 146,5/porcja; 16,7/100g Cholesterol [mg]: 47,9/porcja; 5,5/100g Węgl.przyswajalne [g]: 93,6/porcja; 10,7/100g	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]: 450,1/porcja; 94,8/100g Białko ogółem [g]: 14,4/porcja; 3,1/100g Tłuszcz [g]: 17,1/porcja; 3,6/100g Weglowodany 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]: 497,8/porcja; 114,5/100g Białko ogółem [g]: 18,3/porcja; 4,3/100g Tłuszcz [g]: 20,1/porcja; 4,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 60,4/porcja; 13,9/100g NKT [g]: 7,4/porcja; 1,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,2/porcja; 1/100g Sód [mg]: 220,7/porcja; 50,8/100g Cholesterol [mg]: 19,3/porcja; 4,5/100g Węgl.przyswajalne [g]: 56,2/porcja; 13/100g	Energia [kcal]: 218,4/porcja; 156/100g Białko ogółem [g]: 11,0/porcja; 7,9/100g Tłuszcz [g]: 12,1/porcja; 8,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 19,5/porcja; 14/100g NKT [g]: 2,7/porcja; 2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 3,3/porcja; 2,4/100g Sód [mg]: 98,8/porcja; 70,6/100g Cholesterol [mg]: 24,7,1/porcja; 17,6/100g Węgl.przyswajalne [g]: 16,2/porcja; 11,6/100g	Energia [kcal]: 1001,8/porcja; 102,3/100g Białko ogółem [g]: 44,7/porcja; 4,6/100g Tłuszcz [g]: 40,1/porcja; 4,1/100g Weglowodany ogółem [g]: 134,3/porcja; 13,8/100g NKT [g]: 8,5/porcja; 0,9/100g Błonnik pokarmowy [g]: 19,8/porcja; 2,1/100g Sód [mg]: 310,0/porcja; 31,7/100g Cholesterol [mg]: 19,4/porcja; 2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 114,5/porcja; 11,7/100g	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]: 443,4/porcja; 93,4/100g Białko ogółem [g]: 16,1/porcja; 3,4/100g Tłuszcz [g]: 13,8/porcja; 3/100g Weglowodany 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