

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

| Dieta                  | Śniadanie  | Drugie śniadanie  | Obiad   | Podwieczorek  | Kolacja   |
|------------------------|--|---|---|---|---|
| Niebieski Poniedziałek | Energia [kcal]: 599,5/porcja; 104,1/100g<br>Białko ogółem [g]: 27,8/porcja; 4,9/100g<br>Tłuszcz [g]: 22,5/porcja; 4/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 75,6/porcja; 13,2/100g<br>NKT [g]: 10,4/porcja; 1,9/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 7,3/porcja; 1,3/100g<br>Sód [mg]: 368,5/porcja; 64/100g<br>Cholesterol [mg]: 11,3/porcja; 2/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 68,3/porcja; 11,9/100g       | Energia [kcal]: 126,2/porcja; 126,2/100g<br>Białko ogółem [g]: 10,8/porcja; 10,8/100g<br>Tłuszcz [g]: 2,7/porcja; 2,7/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 17,5/porcja; 17,5/100g<br>NKT [g]: 1,4/porcja; 1,4/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 3,3/porcja; 3,3/100g<br>Sód [mg]: 23,2/porcja; 23,2/100g<br>Cholesterol [mg]: 0,1/porcja; 0,1/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 14,2/porcja; 14,2/100g | Energia [kcal]: 684,9/porcja; 100,8/100g<br>Białko ogółem [g]: 10,8/porcja; 4,4/100g<br>Tłuszcz [g]: 23,1/porcja; 3,4/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 105,8/porcja; 15,6/100g<br>NKT [g]: 5,5/porcja; 0,9/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 18,8/porcja; 2,8/100g<br>Sód [mg]: 90,1/porcja; 13,3/100g<br>Cholesterol [mg]: 82,7/porcja; 12,2/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 87,0/porcja; 12,8/100g   | Energia [kcal]: 193,9/porcja; 69,3/100g<br>Białko ogółem [g]: 5,7/porcja; 2,1/100g<br>Tłuszcz [g]: 6,4/porcja; 2,3/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 34,1/porcja; 12,2/100g<br>NKT [g]: 1,2/porcja; 0,5/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 6,4/porcja; 2,3/100g<br>Sód [mg]: 59,8/porcja; 21,4/100g<br>Cholesterol [mg]: 83,9/porcja; 30/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 27,7/porcja; 9,9/100g   | Energia [kcal]: 422,5/porcja; 89,9/100g<br>Białko ogółem [g]: 18,0/porcja; 3,9/100g<br>Tłuszcz [g]: 18,3/porcja; 3,9/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 53,0/porcja; 11,3/100g<br>NKT [g]: 2,1/porcja; 0,5/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 9,7/porcja; 2,1/100g<br>Sód [mg]: 22,7/porcja; 4,9/100g<br>Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 52,3/porcja; 11,2/100g     |
| Niebieski Wtorek       | Energia [kcal]: 683,9/porcja; 101,4/100g<br>Białko ogółem [g]: 26,3/porcja; 3,9/100g<br>Tłuszcz [g]: 23,7/porcja; 3,6/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 97,2/porcja; 14,4/100g<br>NKT [g]: 7,3/porcja; 1,1/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 10,6/porcja; 1,6/100g<br>Sód [mg]: 371,9/porcja; 55,1/100g<br>Cholesterol [mg]: 74,2/porcja; 11/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 86,6/porcja; 12,9/100g  | Energia [kcal]: 172,3/porcja; 149,9/100g<br>Białko ogółem [g]: 14,0/porcja; 12,2/100g<br>Tłuszcz [g]: 4,8/porcja; 4,2/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 21,1/porcja; 18,4/100g<br>NKT [g]: 1,9/porcja; 1,7/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 4,0/porcja; 3,5/100g<br>Sód [mg]: 26,8/porcja; 23,4/100g<br>Cholesterol [mg]: 1,4/porcja; 1,3/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 17,1/porcja; 14,9/100g | Energia [kcal]: 586,1/porcja; 65,9/100g<br>Białko ogółem [g]: 16,7/porcja; 1,9/100g<br>Tłuszcz [g]: 14,8/porcja; 1,7/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 111,2/porcja; 12,5/100g<br>NKT [g]: 3,7/porcja; 0,5/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 17,6/porcja; 2/100g<br>Sód [mg]: 90,6/porcja; 10,2/100g<br>Cholesterol [mg]: 3,6/porcja; 0,5/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 93,6/porcja; 10,6/100g        | Energia [kcal]: 193,6/porcja; 113,3/100g<br>Białko ogółem [g]: 8,8/porcja; 5,2/100g<br>Tłuszcz [g]: 7,1/porcja; 4,2/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 24,5/porcja; 14,4/100g<br>NKT [g]: 4,1/porcja; 2,4/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 1,8/porcja; 1,1/100g<br>Sód [mg]: 58,5/porcja; 34,3/100g<br>Cholesterol [mg]: 8,6/porcja; 5,1/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 22,7/porcja; 13,3/100g | Energia [kcal]: 496,3/porcja; 85,6/100g<br>Białko ogółem [g]: 6,7/porcja; 1,2/100g<br>Tłuszcz [g]: 15,8/porcja; 2,8/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 84,3/porcja; 14,6/100g<br>NKT [g]: 6,8/porcja; 1,2/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 3,2/porcja; 0,6/100g<br>Sód [mg]: 359,7/porcja; 62,1/100g<br>Cholesterol [mg]: 18,2/porcja; 2/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 81,1/porcja; 14/100g   |
| Niebieska Środa        | Energia [kcal]: 527,0/porcja; 93,3/100g<br>Białko ogółem [g]: 17,8/porcja; 3,2/100g<br>Tłuszcz [g]: 13,2/porcja; 2,4/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 85,6/porcja; 15,2/100g<br>NKT [g]: 5,3/porcja; 1/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 5,3/porcja; 1/100g<br>Sód [mg]: 77,0/porcja; 13,7/100g<br>Cholesterol [mg]: 10,8/porcja; 2/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 80,3/porcja; 14,3/100g          | Energia [kcal]: 220,9/porcja; 220,9/100g<br>Białko ogółem [g]: 16,1/porcja; 16,1/100g<br>Tłuszcz [g]: 16,1/porcja; 16,1/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 12,6/porcja; 12,6/100g<br>NKT [g]: 0,3/porcja; 0,3/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 5,9/porcja; 5,9/100g<br>Sód [mg]: 0,5/porcja; 0,5/100g<br>Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 6,7/porcja; 6,7/100g       | Energia [kcal]: 710,3/porcja; 85,6/100g<br>Białko ogółem [g]: 30,2/porcja; 3,7/100g<br>Tłuszcz [g]: 24,6/porcja; 3/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 105,1/porcja; 12,7/100g<br>NKT [g]: 14,7/porcja; 1,8/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 14,7/porcja; 1,8/100g<br>Sód [mg]: 258,8/porcja; 31,2/100g<br>Cholesterol [mg]: 44,1/porcja; 5,4/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 90,4/porcja; 10,9/100g     | Energia [kcal]: 188,5/porcja; 55,5/100g<br>Białko ogółem [g]: 7,1/porcja; 2,1/100g<br>Tłuszcz [g]: 3,9/porcja; 1,2/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 33,1/porcja; 9,8/100g<br>NKT [g]: 2,2/porcja; 0,7/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 2,1/porcja; 0,7/100g<br>Sód [mg]: 1,8/porcja; 0,6/100g<br>Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 31,0/porcja; 9,2/100g          | Energia [kcal]: 487,7/porcja; 103,8/100g<br>Białko ogółem [g]: 16,3/porcja; 2,1/100g<br>Tłuszcz [g]: 17,5/porcja; 3,8/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 72,8/porcja; 15,5/100g<br>NKT [g]: 3,2/porcja; 0,7/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 12,8/porcja; 2,8/100g<br>Sód [mg]: 189,3/porcja; 40,3/100g<br>Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 69,6/porcja; 14,9/100g |
| Niebieski Czwartek     | Energia [kcal]: 593,1/porcja; 95,7/100g<br>Białko ogółem [g]: 24,8/porcja; 4/100g<br>Tłuszcz [g]: 21,6/porcja; 3,5/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 77,3/porcja; 12,5/100g<br>NKT [g]: 7,5/porcja; 1,3/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 7,5/porcja; 1,3/100g<br>Sód [mg]: 377,6/porcja; 61/100g<br>Cholesterol [mg]: 172,8/porcja; 27,9/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 69,8/porcja; 11,3/100g     | Energia [kcal]: 208,8/porcja; 174/100g<br>Białko ogółem [g]: 13,0/porcja; 10,9/100g<br>Tłuszcz [g]: 9,7/porcja; 3,1/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 32,9/porcja; 27,5/100g<br>NKT [g]: 1,5/porcja; 1,5/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 2,5/porcja; 2,1/100g<br>Sód [mg]: 28,5/porcja; 23,8/100g<br>Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 30,4/porcja; 25,4/100g       | Energia [kcal]: 680,1/porcja; 77,3/100g<br>Białko ogółem [g]: 29,7/porcja; 3,4/100g<br>Tłuszcz [g]: 23,0/porcja; 2,7/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 111,5/porcja; 12,7/100g<br>NKT [g]: 7,5/porcja; 0,9/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 23,9/porcja; 2,8/100g<br>Sód [mg]: 180,0/porcja; 20,5/100g<br>Cholesterol [mg]: 3,1/porcja; 0,4/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 87,6/porcja; 10/100g       | Energia [kcal]: 259,0/porcja; 66,5/100g<br>Białko ogółem [g]: 7,7/porcja; 2/100g<br>Tłuszcz [g]: 7,4/porcja; 1,9/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 38,2/porcja; 9,8/100g<br>NKT [g]: 1,0/porcja; 0,3/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 8,0/porcja; 2,1/100g<br>Sód [mg]: 85,2/porcja; 21,9/100g<br>Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 30,2/porcja; 7,8/100g          | Energia [kcal]: 362,9/porcja; 79,6/100g<br>Białko ogółem [g]: 15,9/porcja; 3,5/100g<br>Tłuszcz [g]: 15,6/porcja; 3,5/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 40,7/porcja; 9/100g<br>NKT [g]: 7,1/porcja; 1,6/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 4,3/porcja; 1/100g<br>Sód [mg]: 306,6/porcja; 67,3/100g<br>Cholesterol [mg]: 11,3/porcja; 2,5/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 36,4/porcja; 8/100g      |
| Niebieski Piątek       | Energia [kcal]: 644,8/porcja; 98,3/100g<br>Białko ogółem [g]: 31,1/porcja; 4,8/100g<br>Tłuszcz [g]: 23,5/porcja; 3,6/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 78,6/porcja; 12/100g<br>NKT [g]: 11,5/porcja; 1,8/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 4,7/porcja; 0,8/100g<br>Sód [mg]: 472,9/porcja; 72,1/100g<br>Cholesterol [mg]: 11,9/porcja; 1,9/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 73,9/porcja; 11,3/100g    | Energia [kcal]: 87,7/porcja; 87,7/100g<br>Białko ogółem [g]: 3,8/porcja; 3,8/100g<br>Tłuszcz [g]: 4,7/porcja; 4,7/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 11,9/porcja; 11,9/100g<br>NKT [g]: 0,5/porcja; 0,5/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 4,4/porcja; 4,4/100g<br>Sód [mg]: 128,9/porcja; 128,9/100g<br>Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 60/porcja; 7,5/100g          | Energia [kcal]: 567,4/porcja; 72,8/100g<br>Białko ogółem [g]: 29,7/porcja; 3,9/100g<br>Tłuszcz [g]: 24,0/porcja; 3,1/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 70,6/porcja; 9,1/100g<br>NKT [g]: 7,2/porcja; 1/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 13,6/porcja; 1,8/100g<br>Sód [mg]: 486,8/porcja; 62,5/100g<br>Cholesterol [mg]: 39,8/porcja; 5,2/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 60/porcja; 7,7/100g           | Energia [kcal]: 246,4/porcja; 82,2/100g<br>Białko ogółem [g]: 4,3/porcja; 1,5/100g<br>Tłuszcz [g]: 10,5/porcja; 3,5/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 38,0/porcja; 12,7/100g<br>NKT [g]: 1,2/porcja; 0,4/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 4,3/porcja; 1,5/100g<br>Sód [mg]: 9,7/porcja; 3,3/100g<br>Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 33,7/porcja; 11,3/100g       | Energia [kcal]: 518,2/porcja; 109,1/100g<br>Białko ogółem [g]: 19,8/porcja; 4,2/100g<br>Tłuszcz [g]: 15,4/porcja; 3,3/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 83,1/porcja; 17,5/100g<br>NKT [g]: 3,3/porcja; 0,7/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 15,7/porcja; 3,4/100g<br>Sód [mg]: 23,8/porcja; 5,1/100g<br>Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 67,4/porcja; 14,2/100g   |
| Niebieska Sobota       | Energia [kcal]: 652,6/porcja; 105,3/100g<br>Białko ogółem [g]: 27,5/porcja; 4,5/100g<br>Tłuszcz [g]: 20,3/porcja; 3,3/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 97,9/porcja; 15,8/100g<br>NKT [g]: 6,2/porcja; 1/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 11,6/porcja; 1,9/100g<br>Sód [mg]: 436,3/porcja; 70,4/100g<br>Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 86,3/porcja; 14/100g          | Energia [kcal]: 241,6/porcja; 142,2/100g<br>Białko ogółem [g]: 5,2/porcja; 3,1/100g<br>Tłuszcz [g]: 9,1/porcja; 5,4/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 40,9/porcja; 24,1/100g<br>NKT [g]: 2,8/porcja; 1,7/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 6,5/porcja; 3,9/100g<br>Sód [mg]: 189,4/porcja; 111,5/100g<br>Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 34,4/porcja; 20,3/100g     | Energia [kcal]: 655,7/porcja; 73,7/100g<br>Białko ogółem [g]: 24,8/porcja; 2,8/100g<br>Tłuszcz [g]: 21,4/porcja; 2,5/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 0/100g<br>NKT [g]: 10,0/porcja; 1,2/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 14,4/porcja; 1,7/100g<br>Sód [mg]: 128,9/porcja; 14,5/100g<br>Cholesterol [mg]: 87,8/porcja; 9,9/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 90,1/porcja; 10,2/100g                    | Energia [kcal]: 269,6/porcja; 89,9/100g<br>Białko ogółem [g]: 11,7/porcja; 3,9/100g<br>Tłuszcz [g]: 12,5/porcja; 4,2/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 34,6/porcja; 11,6/100g<br>NKT [g]: 3,0/porcja; 1/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 7,3/porcja; 2,5/100g<br>Sód [mg]: 11,1/porcja; 3,7/100g<br>Cholesterol [mg]: 20,0/porcja; 6,7/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 27,3/porcja; 9,1/100g   | Energia [kcal]: 342,5/porcja; 72,9/100g<br>Białko ogółem [g]: 19,5/porcja; 4,2/100g<br>Tłuszcz [g]: 10,3/porcja; 2,2/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 45,4/porcja; 9,7/100g<br>NKT [g]: 3,8/porcja; 0,9/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 5,9/porcja; 1,3/100g<br>Sód [mg]: 55,9/porcja; 11,9/100g<br>Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 39,5/porcja; 8,5/100g      |
| Niebieska Niedziela    | Energia [kcal]: 506,6/porcja; 81,1/100g<br>Białko ogółem [g]: 20,3/porcja; 3,3/100g<br>Tłuszcz [g]: 16,9/porcja; 2,8/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 69,5/porcja; 11,2/100g<br>NKT [g]: 6,8/porcja; 1,1/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 4,7/porcja; 0,8/100g<br>Sód [mg]: 396,8/porcja; 63,5/100g<br>Cholesterol [mg]: 172,8/porcja; 27,7/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 64,8/porcja; 10,4/100g | Energia [kcal]: 180,6/porcja; 139/100g<br>Białko ogółem [g]: 16,7/porcja; 12,9/100g<br>Tłuszcz [g]: 6,1/porcja; 4,7/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 16,9/porcja; 13/100g<br>NKT [g]: 2,9/porcja; 2,3/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 2,6/porcja; 2/100g<br>Sód [mg]: 63,6/porcja; 49/100g<br>Cholesterol [mg]: 7,7/porcja; 6/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 14,3/porcja; 11/100g             | Energia [kcal]: 834,6/porcja; 100,6/100g<br>Białko ogółem [g]: 35,4/porcja; 4,3/100g<br>Tłuszcz [g]: 26,2/porcja; 3,2/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 130,6/porcja; 15,8/100g<br>NKT [g]: 11,2/porcja; 1,4/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 17,7/porcja; 2,2/100g<br>Sód [mg]: 250,7/porcja; 30,3/100g<br>Cholesterol [mg]: 33,8/porcja; 4,1/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 112,9/porcja; 13,7/100g | Energia [kcal]: 152,1/porcja; 76,1/100g<br>Białko ogółem [g]: 12,7/porcja; 6,4/100g<br>Tłuszcz [g]: 9,3/porcja; 4,7/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 9,4/porcja; 4,7/100g<br>NKT [g]: 5,3/porcja; 2,7/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 4,6/porcja; 2,3/100g<br>Sód [mg]: 121,5/porcja; 60,8/100g<br>Cholesterol [mg]: 11,3/porcja; 5,7/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 4,8/porcja; 2,4/100g   | Energia [kcal]: 432,5/porcja; 92,1/100g<br>Białko ogółem [g]: 14,2/porcja; 3,1/100g<br>Tłuszcz [g]: 16,5/porcja; 3,6/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 63,5/porcja; 13,6/100g<br>NKT [g]: 4,9/porcja; 1,1/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 10,0/porcja; 2,2/100g<br>Sód [mg]: 292,2/porcja; 62,2/100g<br>Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 53,5/porcja; 11,4/100g  |

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

| Dieta                | Śniadanie   | Drugie śniadanie   | Obiad   | Podwieczorek   | Kolacja  |
|----------------------|---|--|---|--|--|
| Zielony Poniedziałek | Energia [kcal]: 562,2/porcja; 92,8/100g<br>Białko ogółem [g]: 26,6/porcja; 4,4/100g<br>Tłuszcz [g]: 21,8/porcja; 3,6/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 67,7/porcja; 11,2/100g<br>NKT [g]: 10,2/porcja; 1,7/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 5,9/porcja; 1/100g<br>Sód [mg]: 215,2/porcja; 35,6/100g<br>Cholesterol [mg]: 11,3/porcja; 1,9/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 61,8/porcja; 10,2/100g   | Energia [kcal]: 121,6/porcja; 121,6/100g<br>Białko ogółem [g]: 7,5/porcja; 7,5/100g<br>Tłuszcz [g]: 9,8/porcja; 9,8/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 1,5/porcja; 1,5/100g<br>NKT [g]: 2,3/porcja; 2,3/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 0,4/porcja; 0,4/100g<br>Sód [mg]: 77,0/porcja; 77/100g<br>Cholesterol [mg]: 198,1/porcja; 198,1/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 1,1/porcja; 1,1/100g    | Energia [kcal]: 849,8/porcja; 109/100g<br>Białko ogółem [g]: 43,4/porcja; 5,6/100g<br>Tłuszcz [g]: 26,9/porcja; 3,5/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 114,5/porcja; 14,7/100g<br>NKT [g]: 9,7/porcja; 1,3/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 7,4/porcja; 1/100g<br>Sód [mg]: 524,2/porcja; 67,3/100g<br>Cholesterol [mg]: 87,1/porcja; 11,2/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 107,1/porcja; 13,8/100g    | Energia [kcal]: 243,5/porcja; 97,4/100g<br>Białko ogółem [g]: 43,4/porcja; 5,6/100g<br>Tłuszcz [g]: 10,2/porcja; 4,1/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 36,4/porcja; 14,6/100g<br>NKT [g]: 1,3/porcja; 0,6/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 11,3/porcja; 1,5/100g<br>Sód [mg]: 11,8/porcja; 4,8/100g<br>Cholesterol [mg]: 0,1/porcja; 0,1/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 32,7/porcja; 13,1/100g | Energia [kcal]: 420,8/porcja; 82,6/100g<br>Białko ogółem [g]: 13,9/porcja; 2,8/100g<br>Tłuszcz [g]: 9,6/porcja; 1,9/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 37,3/porcja; 15,2/100g<br>NKT [g]: 2,0/porcja; 0,4/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 11,3/porcja; 2,3/100g<br>Sód [mg]: 34,0/porcja; 6,7/100g<br>Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 66,0/porcja; 13/100g              |
| Zielony Worek        | Energia [kcal]: 578,0/porcja; 86,3/100g<br>Białko ogółem [g]: 28,8/porcja; 4,3/100g<br>Tłuszcz [g]: 17,8/porcja; 2,7/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 79,1/porcja; 11,9/100g<br>NKT [g]: 8,1/porcja; 1,3/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 6,9/porcja; 1,1/100g<br>Sód [mg]: 204,6/porcja; 30,6/100g<br>Cholesterol [mg]: 10,2/porcja; 1,6/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 72,2/porcja; 10,8/100g  | Energia [kcal]: 221,9/porcja; 170,7/100g<br>Białko ogółem [g]: 14,3/porcja; 11/100g<br>Tłuszcz [g]: 10,3/porcja; 8/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 26,2/porcja; 20,2/100g<br>NKT [g]: 0,8/porcja; 0,7/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 8,2/porcja; 6,4/100g<br>Sód [mg]: 3,8/porcja; 3/100g<br>Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 18/porcja; 13,9/100g             | Energia [kcal]: 651,6/porcja; 74,1/100g<br>Białko ogółem [g]: 22,9/porcja; 2,7/100g<br>Tłuszcz [g]: 14,3/porcja; 1,7/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 120,5/porcja; 13,7/100g<br>NKT [g]: 3,6/porcja; 0,5/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 14,6/porcja; 1,7/100g<br>Sód [mg]: 122,4/porcja; 14/100g<br>Cholesterol [mg]: 34,9/porcja; 4/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 105,9/porcja; 12,1/100g     | Energia [kcal]: 148,9/porcja; 53,2/100g<br>Białko ogółem [g]: 4,7/porcja; 1,7/100g<br>Tłuszcz [g]: 2,6/porcja; 1/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 28,4/porcja; 10,2/100g<br>NKT [g]: 1,7/porcja; 0,7/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 2,1/porcja; 0,8/100g<br>Sód [mg]: 1,9/porcja; 0,7/100g<br>Cholesterol [mg]: 10,8/porcja; 3,9/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 26,3/porcja; 9,4/100g       | Energia [kcal]: 450,7/porcja; 80,5/100g<br>Białko ogółem [g]: 16,3/porcja; 3/100g<br>Tłuszcz [g]: 14,3/porcja; 2,6/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 68,1/porcja; 12,2/100g<br>NKT [g]: 3,7/porcja; 0,7/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 7,5/porcja; 1,4/100g<br>Sód [mg]: 357,5/porcja; 63,9/100g<br>Cholesterol [mg]: 163,4/porcja; 29,2/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 60,6/porcja; 10,9/100g     |
| Zielona Środa        | Energia [kcal]: 427,9/porcja; 101,9/100g<br>Białko ogółem [g]: 24,5/porcja; 5,9/100g<br>Tłuszcz [g]: 13,6/porcja; 3,3/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 52,5/porcja; 12,5/100g<br>NKT [g]: 5,2/porcja; 1,3/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 4,2/porcja; 1/100g<br>Sód [mg]: 246,4/porcja; 58,7/100g<br>Cholesterol [mg]: 0,2/porcja; 0,1/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 48,3/porcja; 11,5/100g    | Energia [kcal]: 171,2/porcja; 131,7/100g<br>Białko ogółem [g]: 5,7/porcja; 4,4/100g<br>Tłuszcz [g]: 7,1/porcja; 5,5/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 28,2/porcja; 21,7/100g<br>NKT [g]: 3,0/porcja; 2,4/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 7,3/porcja; 5,7/100g<br>Sód [mg]: 132,2/porcja; 101,7/100g<br>Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 20,9/porcja; 16,1/100g    | Energia [kcal]: 754,0/porcja; 93,1/100g<br>Białko ogółem [g]: 28,1/porcja; 3,5/100g<br>Tłuszcz [g]: 28,6/porcja; 3,6/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 109,1/porcja; 13,5/100g<br>NKT [g]: 12,0/porcja; 1,5/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 14,8/porcja; 1,9/100g<br>Sód [mg]: 575,8/porcja; 71,1/100g<br>Cholesterol [mg]: 74,1/porcja; 9,2/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 94,3/porcja; 11,7/100g | Energia [kcal]: 255,0/porcja; 134,6/100g<br>Białko ogółem [g]: 21,0/porcja; 11,1/100g<br>Tłuszcz [g]: 9,0/porcja; 4,8/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 42,2/porcja; 22,3/100g<br>NKT [g]: 0,2/porcja; 0,2/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 2,8/porcja; 1,5/100g<br>Sód [mg]: 5,4/porcja; 2,9/100g<br>Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 39,4/porcja; 20,8/100g      | Energia [kcal]: 404,3/porcja; 85/100g<br>Białko ogółem [g]: 16,8/porcja; 3,4/100g<br>Tłuszcz [g]: 15,8/porcja; 3,4/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 51,3/porcja; 10,8/100g<br>NKT [g]: 6,6/porcja; 1,4/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 6,3/porcja; 1,4/100g<br>Sód [mg]: 474,2/porcja; 99,7/100g<br>Cholesterol [mg]: 17,3/porcja; 2,4/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 45,0/porcja; 9,5/100g        |
| Zielony Czwartek     | Energia [kcal]: 375,0/porcja; 62,5/100g<br>Białko ogółem [g]: 23,5/porcja; 4/100g<br>Tłuszcz [g]: 12,6/porcja; 2,1/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 41,2/porcja; 6,9/100g<br>NKT [g]: 5,1/porcja; 0,9/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 3,1/porcja; 0,6/100g<br>Sód [mg]: 275,3/porcja; 45,9/100g<br>Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 38,1/porcja; 6,4/100g           | Energia [kcal]: 201,1/porcja; 183,2/100g<br>Białko ogółem [g]: 8,7/porcja; 8/100g<br>Tłuszcz [g]: 7,3/porcja; 6,7/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 33,4/porcja; 30,4/100g<br>NKT [g]: 5,0/porcja; 4,6/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 8,5/porcja; 7,8/100g<br>Sód [mg]: 300,8/porcja; 273,5/100g<br>Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 24,9/porcja; 22,7/100g      | Energia [kcal]: 532,9/porcja; 78,4/100g<br>Białko ogółem [g]: 19,5/porcja; 2,9/100g<br>Tłuszcz [g]: 13,8/porcja; 2,1/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 100,2/porcja; 14,8/100g<br>NKT [g]: 13,4/porcja; 2/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 19,4/porcja; 2,9/100g<br>Sód [mg]: 124,2/porcja; 18,3/100g<br>Cholesterol [mg]: 8,1/porcja; 1,2/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 80,8/porcja; 11,9/100g    | Energia [kcal]: 225,2/porcja; 75,1/100g<br>Białko ogółem [g]: 7,5/porcja; 2,5/100g<br>Tłuszcz [g]: 5,9/porcja; 2/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 41,6/porcja; 13,9/100g<br>NKT [g]: 0,7/porcja; 0,3/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 6,9/porcja; 2,3/100g<br>Sód [mg]: 48,1/porcja; 16,1/100g<br>Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 34,7/porcja; 11,6/100g         | Energia [kcal]: 852,3/porcja; 125,4/100g<br>Białko ogółem [g]: 42,1/porcja; 6,2/100g<br>Tłuszcz [g]: 23,3/porcja; 3,5/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 120,9/porcja; 17,8/100g<br>NKT [g]: 1,8/porcja; 0,3/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 4,0/porcja; 0,6/100g<br>Sód [mg]: 142,0/porcja; 20,9/100g<br>Cholesterol [mg]: 87,1/porcja; 12,9/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 116,9/porcja; 17,2/100g |
| Zielony Piątek       | Energia [kcal]: 587,9/porcja; 97,1/100g<br>Białko ogółem [g]: 28,0/porcja; 4,7/100g<br>Tłuszcz [g]: 22,0/porcja; 3,7/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 71,2/porcja; 11,8/100g<br>NKT [g]: 10,6/porcja; 1,8/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 6,3/porcja; 1,1/100g<br>Sód [mg]: 355,0/porcja; 58,6/100g<br>Cholesterol [mg]: 11,3/porcja; 1,9/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 64,9/porcja; 10,8/100g | Energia [kcal]: 167,8/porcja; 139,9/100g<br>Białko ogółem [g]: 4,5/porcja; 3,8/100g<br>Tłuszcz [g]: 9,6/porcja; 8/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 17,6/porcja; 14,7/100g<br>NKT [g]: 1,0/porcja; 0,9/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 2,7/porcja; 2,3/100g<br>Sód [mg]: 83,1/porcja; 69,3/100g<br>Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 14,9/porcja; 12,5/100g        | Energia [kcal]: 766,9/porcja; 105,1/100g<br>Białko ogółem [g]: 34,5/porcja; 4,8/100g<br>Tłuszcz [g]: 24,6/porcja; 3,4/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 122,9/porcja; 16,9/100g<br>NKT [g]: 7,2/porcja; 1/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 24,2/porcja; 3,4/100g<br>Sód [mg]: 558,5/porcja; 76,6/100g<br>Cholesterol [mg]: 36,9/porcja; 5,1/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 98,7/porcja; 13,6/100g   | Energia [kcal]: 170,6/porcja; 85,3/100g<br>Białko ogółem [g]: 4,1/porcja; 2,1/100g<br>Tłuszcz [g]: 13,7/porcja; 6,9/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 8,5/porcja; 4,3/100g<br>NKT [g]: 1,6/porcja; 0,8/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 0,8/porcja; 0,4/100g<br>Sód [mg]: 0,5/porcja; 0,3/100g<br>Cholesterol [mg]: 10,8/porcja; 5,4/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 2,3/porcja; 1,2/100g       | Energia [kcal]: 364,6/porcja; 77,6/100g<br>Białko ogółem [g]: 19,9/porcja; 4,3/100g<br>Tłuszcz [g]: 12,6/porcja; 2,7/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 43,7/porcja; 9,3/100g<br>NKT [g]: 3,4/porcja; 0,8/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 4,2/porcja; 0,9/100g<br>Sód [mg]: 463,7/porcja; 98,7/100g<br>Cholesterol [mg]: 17,5/porcja; 3,8/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 39,5/porcja; 8,5/100g       |
| Zielona Sobota       | Energia [kcal]: 613,2/porcja; 91,6/100g<br>Białko ogółem [g]: 20,5/porcja; 3,1/100g<br>Tłuszcz [g]: 21,0/porcja; 3,2/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 90,4/porcja; 13,5/100g<br>NKT [g]: 7,5/porcja; 1,2/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 8,9/porcja; 1,4/100g<br>Sód [mg]: 604,7/porcja; 90,3/100g<br>Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 81,5/porcja; 12,2/100g       | Energia [kcal]: 161,4/porcja; 134,5/100g<br>Białko ogółem [g]: 16,2/porcja; 13,5/100g<br>Tłuszcz [g]: 5,9/porcja; 5/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 12,3/porcja; 10,3/100g<br>NKT [g]: 2,8/porcja; 2,4/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 1,8/porcja; 1,5/100g<br>Sód [mg]: 143,1/porcja; 119,3/100g<br>Cholesterol [mg]: 7,7/porcja; 6,5/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 10,5/porcja; 8,8/100g | Energia [kcal]: 738,3/porcja; 81,2/100g<br>Białko ogółem [g]: 16,5/porcja; 1,9/100g<br>Tłuszcz [g]: 30,5/porcja; 3,4/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 110,1/porcja; 12,1/100g<br>NKT [g]: 8,6/porcja; 1/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 11,6/porcja; 1,3/100g<br>Sód [mg]: 100,9/porcja; 11,1/100g<br>Cholesterol [mg]: 12,9/porcja; 1,5/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 98,5/porcja; 10,9/100g    | Energia [kcal]: 227,0/porcja; 78,3/100g<br>Białko ogółem [g]: 6,1/porcja; 2,2/100g<br>Tłuszcz [g]: 6,2/porcja; 2,2/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 41,0/porcja; 14,2/100g<br>NKT [g]: 0,8/porcja; 0,3/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 5,1/porcja; 1,8/100g<br>Sód [mg]: 59,2/porcja; 20,5/100g<br>Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 35,9/porcja; 12,4/100g       | Energia [kcal]: 363,3/porcja; 79,7/100g<br>Białko ogółem [g]: 15,6/porcja; 3,5/100g<br>Tłuszcz [g]: 15,7/porcja; 3,5/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 41,4/porcja; 9,1/100g<br>NKT [g]: 7,1/porcja; 1,6/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 4,5/porcja; 1/100g<br>Sód [mg]: 95,7/porcja; 21/100g<br>Cholesterol [mg]: 11,3/porcja; 2,5/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 36,9/porcja; 8,1/100g            |
| Zielona Niedziela    | Energia [kcal]: 639,2/porcja; 135,8/100g<br>Białko ogółem [g]: 27,8/porcja; 6/100g<br>Tłuszcz [g]: 28,8/porcja; 6,2/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 75,4/porcja; 16,1/100g<br>NKT [g]: 5,0/porcja; 1,1/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 11,4/porcja; 2,5/100g<br>Sód [mg]: 106,2/porcja; 22,6/100g<br>Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 64,0/porcja; 13,7/100g       | Energia [kcal]: 136,0/porcja; 113,4/100g<br>Białko ogółem [g]: 7,1/porcja; 6/100g<br>Tłuszcz [g]: 8,3/porcja; 7/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 10,1/porcja; 8,5/100g<br>NKT [g]: 2,2/porcja; 1,9/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 1,8/porcja; 1,5/100g<br>Sód [mg]: 145,8/porcja; 121,5/100g<br>Cholesterol [mg]: 164,9/porcja; 137,5/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 8,3/porcja; 7/100g     | Energia [kcal]: 671,3/porcja; 74,6/100g<br>Białko ogółem [g]: 20,5/porcja; 2,3/100g<br>Tłuszcz [g]: 23,4/porcja; 2,6/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 113,6/porcja; 12,7/100g<br>NKT [g]: 12,5/porcja; 1,4/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 19,8/porcja; 2,2/100g<br>Sód [mg]: 241,2/porcja; 26,8/100g<br>Cholesterol [mg]: 3,2/porcja; 0,4/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 93,8/porcja; 10,5/100g  | Energia [kcal]: 248,0/porcja; 124/100g<br>Białko ogółem [g]: 4,9/porcja; 2,5/100g<br>Tłuszcz [g]: 6,0/porcja; 3/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 38,5/porcja; 19,3/100g<br>NKT [g]: 1,9/porcja; 1/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 4,8/porcja; 2,4/100g<br>Sód [mg]: 78,5/porcja; 39,3/100g<br>Cholesterol [mg]: 13,5/porcja; 6,8/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 33,7/porcja; 16,9/100g       | Energia [kcal]: 377,7/porcja; 92,9/100g<br>Białko ogółem [g]: 16,1/porcja; 3,6/100g<br>Tłuszcz [g]: 16,0/porcja; 3,6/100g<br>Weglowodany ogółem [g]: 44,8/porcja; 9,9/100g<br>NKT [g]: 7,2/porcja; 1,6/100g<br>Błonnik pokarmowy [g]: 5,5/porcja; 1,3/100g<br>Sód [mg]: 92,6/porcja; 20,4/100g<br>Cholesterol [mg]: 11,3/porcja; 2,5/100g<br>Węgl.przyswajalne [g]: 31,0/porcja; 8,7/100g        |