

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

Dieta	Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Niebieski Poniedziałek	Energia [kcal]: 655,0/porcja; 99,1/100g Białko ogółem [g]: 29,2/porcja; 4,5/100g Tłuszcz [g]: 25,4/porcja; 3,9/100g Weglowodany ogółem [g]: 80,5/porcja; 12,2/100g NKT [g]: 1,8/porcja; 1,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,7/porcja; 1,2/100g Sód [mg]: 237,8/porcja; 36/100g Cholesterol [mg]: 11,3/porcja; 1,8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 72,8/porcja; 11,1/100g	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; 1,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 3,3/porcja; 2,6/100g Sód [mg]: 23,2/porcja; 17,9/100g Cholesterol [mg]: 0,1/porcja; 0,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 14,2/porcja; 11/100g	Energia [kcal]: 800,8/porcja; 95,4/100g Białko ogółem [g]: 33,1/porcja; 4/100g Tłuszcz [g]: 24,4/porcja; 3/100g Weglowodany ogółem [g]: 127,9/porcja; 15,3/100g NKT [g]: 7,5/porcja; 0,9/100g Błonnik pokarmowy [g]: 19,7/porcja; 2,4/100g Sód [mg]: 90,3/porcja; 10,8/100g Cholesterol [mg]: 84,0/porcja; 10/100g Węgl.przyswajalne [g]: 108,2/porcja; 12,9/100g	Energia [kcal]: 229,9/porcja; 74,2/100g Białko ogółem [g]: 3,1/porcja; 4/100g 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]: 59,8/porcja; 19,3/100g Cholesterol [mg]: 83,9/porcja; 27,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 33,8/porcja; 11/100g	Energia [kcal]: 518,4/porcja; 100,7/100g Białko ogółem [g]: 20,1/porcja; 4/100g Tłuszcz [g]: 20,1/porcja; 4/100g Weglowodany ogółem [g]: 71,9/porcja; 14/100g NKT [g]: 2,6/porcja; 0,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 12,5/porcja; 2,5/100g Sód [mg]: 31,9/porcja; 6,2/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 59,4/porcja; 11,6/100g
Niebieski Wtorek	Energia [kcal]: 683,9/porcja; 101,4/100g Białko ogółem [g]: 26,3/porcja; 3,9/100g Tłuszcz [g]: 23,7/porcja; 3,6/100g Weglowodany ogółem [g]: 97,2/porcja; 14,4/100g NKT [g]: 7,3/porcja; 1,1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 10,6/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 197,1/porcja; 29,2/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 86,6/porcja; 12,9/100g	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]: 21,1/porcja; 18,4/100g 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]: 17,1/porcja; 14,9/100g	Energia [kcal]: 718,2/porcja; 72,6/100g Białko ogółem [g]: 19,1/porcja; 2/100g Tłuszcz [g]: 19,7/porcja; 2/100g Weglowodany ogółem [g]: 131,9/porcja; 13,4/100g NKT [g]: 6,3/porcja; 0,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 18,9/porcja; 2/100g Sód [mg]: 92,1/porcja; 9,4/100g Cholesterol [mg]: 7,9/porcja; 0,8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 113,0/porcja; 11,5/100g	Energia [kcal]: 211,6/porcja; 120,3/100g Białko ogółem [g]: 9,2/porcja; 5,3/100g Tłuszcz [g]: 7,1/porcja; 4,1/100g Weglowodany ogółem [g]: 27,9/porcja; 15,9/100g NKT [g]: 4,2/porcja; 2,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,1/porcja; 1,2/100g Sód [mg]: 58,8/porcja; 33,5/100g Cholesterol [mg]: 8,6/porcja; 4,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 25,8/porcja; 14,7/100g	Energia [kcal]: 575,0/porcja; 95,9/100g Białko ogółem [g]: 7,3/porcja; 1,3/100g Tłuszcz [g]: 21,3/porcja; 3,6/100g Weglowodany ogółem [g]: 91,4/porcja; 15,3/100g NKT [g]: 6,8/porcja; 1,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 3,5/porcja; 0,6/100g Sód [mg]: 360,3/porcja; 60,1/100g Cholesterol [mg]: 19,4/porcja; 3,3/100g Węgl.przyswajalne [g]: 87,9/porcja; 14,7/100g
Niebieska Środa	Energia [kcal]: 606,7/porcja; 97,9/100g Białko ogółem [g]: 20,0/porcja; 3,3/100g Tłuszcz [g]: 16,4/porcja; 2,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 94,9/porcja; 15,4/100g NKT [g]: 6,4/porcja; 1,1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 5,5/porcja; 0,9/100g Sód [mg]: 101,3/porcja; 16,4/100g Cholesterol [mg]: 25,1/porcja; 4,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 89,4/porcja; 14,5/100g	Energia [kcal]: 278,4/porcja; 214,2/100g Białko ogółem [g]: 20,0/porcja; 11/100g Tłuszcz [g]: 16,5/porcja; 12,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 26,4/porcja; 20,4/100g NKT [g]: 0,4/porcja; 0,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 8,2/porcja; 6,4/100g Sód [mg]: 3,2/porcja; 2,5/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 8,2/porcja; 6,4/100g	Energia [kcal]: 735,2/porcja; 82,7/100g Białko ogółem [g]: 30,9/porcja; 3,5/100g Tłuszcz [g]: 26,3/porcja; 3/100g Weglowodany ogółem [g]: 107,1/porcja; 12,1/100g NKT [g]: 15,6/porcja; 1,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 15,4/porcja; 1,8/100g Sód [mg]: 239,9/porcja; 27/100g Cholesterol [mg]: 44,1/porcja; 5/100g Węgl.przyswajalne [g]: 91,7/porcja; 10,4/100g	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]: 0/porcja; 0/100g 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]: 604,8/porcja; 117,5/100g Białko ogółem [g]: 18,8/porcja; 3,7/100g Tłuszcz [g]: 20,9/porcja; 4,1/100g Weglowodany ogółem [g]: 92,2/porcja; 18/100g NKT [g]: 4,0/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 14,6/porcja; 2,9/100g Sód [mg]: 196,5/porcja; 38,2/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 77,6/porcja; 15,1/100g
Niebieski Czwartek	Energia [kcal]: 641,9/porcja; 95,1/100g Białko ogółem [g]: 26,3/porcja; 3,9/100g Tłuszcz [g]: 24,8/porcja; 3,7/100g 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]: 289,9/porcja; 43/100g Cholesterol [mg]: 162,0/porcja; 24/100g Węgl.przyswajalne [g]: 72,0/porcja; 10,7/100g	Energia [kcal]: 208,8/porcja; 174/100g Białko ogółem [g]: 13,0/porcja; 10,9/100g Tłuszcz [g]: 9,7/porcja; 3,1/100g Weglowodany ogółem [g]: 32,9/porcja; 27,5/100g NKT [g]: 1,5/porcja; 1,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,5/porcja; 2,1/100g Sód [mg]: 28,5/porcja; 23,8/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 30,4/porcja; 25,4/100g	Energia [kcal]: 805,8/porcja; 86,7/100g Białko ogółem [g]: 32,8/porcja; 3,6/100g Tłuszcz [g]: 25,5/porcja; 2,8/100g Weglowodany ogółem [g]: 134,4/porcja; 14,5/100g NKT [g]: 8,4/porcja; 1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 24,9/porcja; 2,7/100g Sód [mg]: 156,7/porcja; 16,9/100g Cholesterol [mg]: 4,1/porcja; 0,5/100g Węgl.przyswajalne [g]: 109,5/porcja; 11,8/100g	Energia [kcal]: 259,0/porcja; 65,6/100g Białko ogółem [g]: 7,7/porcja; 2/100g Tłuszcz [g]: 7,4/porcja; 1,9/100g Weglowodany ogółem [g]: 38,2/porcja; 9,7/100g NKT [g]: 1,1/porcja; 0,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 8,0/porcja; 2,1/100g Sód [mg]: 4,7/porcja; 1,2/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 30,2/porcja; 7,7/100g	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]: 8,0/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]: 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]: 178,9/porcja; 127,8/100g Białko ogółem [g]: 6,3/porcja; 4,5/100g Tłuszcz [g]: 5,8/porcja; 4,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 31,3/porcja; 22,4/100g NKT [g]: 0,8/porcja; 0,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,2/porcja; 4,5/100g Sód [mg]: 132,5/porcja; 94,7/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 25,1/porcja; 18/100g	Energia [kcal]: 754,0/porcja; 85,7/100g Białko ogółem [g]: 34,5/porcja; 4/100g Tłuszcz [g]: 23,4/porcja; 2,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 115,7/porcja; 13,2/100g NKT [g]: 5,3/porcja; 0,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 17,1/porcja; 2/100g Sód [mg]: 565,0/porcja; 64,3/100g Cholesterol [mg]: 34,4/porcja; 4/100g Węgl.przyswajalne [g]: 98,6/porcja; 11,3/100g	Energia [kcal]: 284,7/porcja; 86,3/100g Białko ogółem [g]: 5,3/porcja; 1,7/100g Tłuszcz [g]: 10,8/porcja; 3,3/100g Weglowodany ogółem [g]: 47,2/porcja; 14,4/100g NKT [g]: 1,3/porcja; 0,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 5,9/porcja; 1,8/100g Sód [mg]: 11,5/porcja; 3,5/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 41,3/porcja; 12,6/100g	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]: 17,1/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]: 732,3/porcja; 108,5/100g Białko ogółem [g]: 29,7/porcja; 4,4/100g Tłuszcz [g]: 23,5/porcja; 3,5/100g Weglowodany ogółem [g]: 107,2/porcja; 15,9/100g NKT [g]: 7,7/porcja; 1,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 11,8/porcja; 1,8/100g Sód [mg]: 460,6/porcja; 68,3/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 95,4/porcja; 14,2/100g	Energia [kcal]: 241,6/porcja; 134,3/100g Białko ogółem [g]: 5,2/porcja; 2,9/100g Tłuszcz [g]: 9,1/porcja; 5,1/100g Weglowodany ogółem [g]: 40,9/porcja; 22,8/100g NKT [g]: 2,8/porcja; 1,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,5/porcja; 3,7/100g Sód [mg]: 74,0/porcja; 41,2/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 34,4/porcja; 19,2/100g	Energia [kcal]: 709,2/porcja; 66,3/100g Białko ogółem [g]: 26,5/porcja; 2,5/100g Tłuszcz [g]: 22,8/porcja; 2,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 114,1/porcja; 10,7/100g NKT [g]: 9,8/porcja; 1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 15,4/porcja; 1,5/100g Sód [mg]: 143,0/porcja; 13,4/100g Cholesterol [mg]: 87,8/porcja; 8,3/100g Węgl.przyswajalne [g]: 98,7/porcja; 9,3/100g	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]: 456,9/porcja; 88,8/100g Białko ogółem [g]: 22,0/porcja; 4,3/100g Tłuszcz [g]: 13,6/porcja; 2,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 64,8/porcja; 12,6/100g NKT [g]: 4,7/porcja; 1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,8/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 63,0/porcja; 12,3/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 57,0/porcja; 11,1/100g
Niebieska Niedziela	Energia [kcal]: 623,6/porcja; 96/100g Białko ogółem [g]: 22,8/porcja; 3,6/100g Tłuszcz [g]: 20,3/porcja; 3,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 88,9/porcja; 13,7/100g NKT [g]: 7,4/porcja; 1,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,5/porcja; 1/100g Sód [mg]: 554,9/porcja; 85,4/100g Cholesterol [mg]: 172,8/porcja; 26,8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 82,4/porcja; 12,7/100g	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]: 3,0/porcja; 2,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,1/porcja; 1,5/100g Sód [mg]: 64,5/porcja; 46,1/100g Cholesterol [mg]: 7,7/porcja; 5,5/100g Węgl.przyswajalne [g]: 20,4/porcja; 14,6/100g	Energia [kcal]: 771,4/porcja; 87,7/100g Białko ogółem [g]: 31,2/porcja; 3,6/100g Tłuszcz [g]: 25,8/porcja; 3/100g Weglowodany ogółem [g]: 119,8/porcja; 13,7/100g NKT [g]: 10,9/porcja; 1,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 17,9/porcja; 2,1/100g Sód [mg]: 205,0/porcja; 23,3/100g Cholesterol [mg]: 33,08/porcja; 3,8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 101,9/porcja; 11,6/100g	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 wegetariańska trymestr II

Dieta	Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zielony Poniedziałek	Energia [kcal]: 626,5/porcja; 94,8/100g Białko ogółem [g]: 28,6/porcja; 4,4/100g Tłuszcz [g]: 25,1/porcja; 3,8/100g Weglowodany ogółem [g]: 73,1/porcja; 11,1/100g NKT [g]: 1,1/porcja; 1,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,0/porcja; 1/100g Sód [mg]: 239,2/porcja; 36,2/100g Cholesterol [mg]: 11,3/porcja; 1,8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 67,1/porcja; 10,2/100g	Energia [kcal]: 168,6/porcja; 140,8/100g Białko ogółem [g]: 8,3/porcja; 7/100g Tłuszcz [g]: 11,3/porcja; 9,5/100g Weglowodany ogółem [g]: 10,4/porcja; 8,7/100g NKT [g]: 2,5/porcja; 2,1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 1,9/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 78,8/porcja; 65,7/100g Cholesterol [mg]: 19,1/porcja; 16,6/100g Węgl.przyswajalne [g]: 8,5/porcja; 7,1/100g	Energia [kcal]: 863,7/porcja; 100,5/100g Białko ogółem [g]: 43,7/porcja; 5,1/100g Tłuszcz [g]: 26,7/porcja; 3,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 117,8/porcja; 13,7/100g NKT [g]: 3,5/porcja; 0,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,7/porcja; 0,9/100g Sód [mg]: 142,0/porcja; 16,6/100g Cholesterol [mg]: 87,1/porcja; 10,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 110,1/porcja; 12,9/100g	Energia [kcal]: 243,5/porcja; 97,4/100g Białko ogółem [g]: 4,3/porcja; 1,8/100g Tłuszcz [g]: 10,2/porcja; 4,1/100g Weglowodany ogółem [g]: 36,4/porcja; 14,6/100g NKT [g]: 1,3/porcja; 0,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 3,7/porcja; 1,5/100g Sód [mg]: 11,8/porcja; 4,8/100g Cholesterol [mg]: 0,1/porcja; 0,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 32,7/porcja; 13,1/100g	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]: 642,1/porcja; 92,4/100g Białko ogółem [g]: 29,8/porcja; 4,3/100g Tłuszcz [g]: 20,4/porcja; 3/100g Weglowodany ogółem [g]: 88,3/porcja; 12,8/100g NKT [g]: 8,2/porcja; 1,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 8,4/porcja; 1,3/100g Sód [mg]: 210,0/porcja; 30,3/100g Cholesterol [mg]: 10,2/porcja; 1,5/100g Węgl.przyswajalne [g]: 79,9/porcja; 11,5/100g	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/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]: 776,2/porcja; 80,9/100g Białko ogółem [g]: 26,1/porcja; 2,8/100g Tłuszcz [g]: 17,7/porcja; 1,9/100g Weglowodany ogółem [g]: 141,2/porcja; 14,8/100g NKT [g]: 5,1/porcja; 0,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 15,3/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 127,0/porcja; 13,3/100g Cholesterol [mg]: 35,5/porcja; 3,7/100g Węgl.przyswajalne [g]: 125,9/porcja; 13,2/100g	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]: 495,7/porcja; 87,8/100g Białko ogółem [g]: 16,8/porcja; 3/100g Tłuszcz [g]: 16,7/porcja; 3/100g Weglowodany ogółem [g]: 72,7/porcja; 12,9/100g NKT [g]: 3,6/porcja; 0,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 8,2/porcja; 1,5/100g Sód [mg]: 855,3/porcja; 151,4/100g Cholesterol [mg]: 163,4/porcja; 29/100g Węgl.przyswajalne [g]: 64,5/porcja; 11,5/100g
Zielona Środa	Energia [kcal]: 597,1/porcja; 116/100g Białko ogółem [g]: 28,5/porcja; 5,6/100g Tłuszcz [g]: 17,8/porcja; 3,5/100g Weglowodany ogółem [g]: 81,3/porcja; 15,8/100g NKT [g]: 7,2/porcja; 1,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,0/porcja; 1,2/100g Sód [mg]: 273,8/porcja; 53,2/100g Cholesterol [mg]: 0,2/porcja; 0,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 75,3/porcja; 14,7/100g	Energia [kcal]: 171,2/porcja; 131,7/100g Białko ogółem [g]: 28,7/porcja; 4,4/100g Tłuszcz [g]: 7,1/porcja; 5,5/100g Weglowodany ogółem [g]: 28,2/porcja; 21,7/100g NKT [g]: 3,0/porcja; 2,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,3/porcja; 5,7/100g Sód [mg]: 132,2/porcja; 101,7/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 20,9/porcja; 16,1/100g	Energia [kcal]: 799,0/porcja; 87,9/100g Białko ogółem [g]: 28,7/porcja; 3,2/100g Tłuszcz [g]: 31,2/porcja; 3,5/100g Weglowodany ogółem [g]: 114,2/porcja; 12,6/100g NKT [g]: 13,3/porcja; 1,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 15,2/porcja; 1,7/100g Sód [mg]: 577,4/porcja; 63,5/100g Cholesterol [mg]: 74,5/porcja; 8,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 99,0/porcja; 10,9/100g	Energia [kcal]: 255,0/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]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 39,4/porcja; 20,8/100g	Energia [kcal]: 483,1/porcja; 96,5/100g Białko ogółem [g]: 18,3/porcja; 3,7/100g Tłuszcz [g]: 18,9/porcja; 3,8/100g Weglowodany ogółem [g]: 61,5/porcja; 12,3/100g NKT [g]: 8,0/porcja; 1,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,6/porcja; 1,4/100g Sód [mg]: 97,1/porcja; 19,4/100g Cholesterol [mg]: 11,3/porcja; 2,3/100g Węgl.przyswajalne [g]: 54,9/porcja; 11/100g
Zielony Czwartek	Energia [kcal]: 577,4/porcja; 82/100g Białko ogółem [g]: 31,6/porcja; 4,5/100g Tłuszcz [g]: 18,9/porcja; 2,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 69,9/porcja; 10/100g NKT [g]: 8,3/porcja; 1,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 5,0/porcja; 0,8/100g Sód [mg]: 443,0/porcja; 62,9/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 64,9/porcja; 9,3/100g	Energia [kcal]: 201,1/porcja; 183,2/100g Białko ogółem [g]: 8,7/porcja; 8/100g Tłuszcz [g]: 7,3/porcja; 6,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 33,4/porcja; 30,4/100g NKT [g]: 5,0/porcja; 4,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 8,5/porcja; 7,8/100g Sód [mg]: 300,8/porcja; 273,5/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 24,9/porcja; 22,7/100g	Energia [kcal]: 683,7/porcja; 75,2/100g Białko ogółem [g]: 22,2/porcja; 2,5/100g Tłuszcz [g]: 17,5/porcja; 2/100g Weglowodany ogółem [g]: 127,8/porcja; 14,1/100g NKT [g]: 6,8/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 21,8/porcja; 2,4/100g Sód [mg]: 143,5/porcja; 15,8/100g Cholesterol [mg]: 6,3/porcja; 0,7/100g Węgl.przyswajalne [g]: 106,0/porcja; 11,7/100g	Energia [kcal]: 135,0/porcja; 45/100g Białko ogółem [g]: 5,3/porcja; 1,8/100g Tłuszcz [g]: 5,3/porcja; 1,8/100g Weglowodany ogółem [g]: 21,4/porcja; 7,2/100g NKT [g]: 0,6/porcja; 0,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 5,4/porcja; 1,8/100g Sód [mg]: 46,8/porcja; 15,6/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 16,0/porcja; 5,4/100g	Energia [kcal]: 852,3/porcja; 125,4/100g Białko ogółem [g]: 42,1/porcja; 6,2/100g Tłuszcz [g]: 23,2/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]: 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]: 70,3/porcja; 10,7/100g	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; 83,9/100g Białko ogółem [g]: 36,5/porcja; 3,6/100g Tłuszcz [g]: 32,1/porcja; 3,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 127,1/porcja; 12,4/100g NKT [g]: 7,8/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 24,5/porcja; 2,4/100g Sód [mg]: 507,1/porcja; 49,3/100g Cholesterol [mg]: 32,4/porcja; 3,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 102,6/porcja; 10/100g	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]: 5,0/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]: 746,3/porcja; 103/100g Białko ogółem [g]: 24,2/porcja; 3,4/100g Tłuszcz [g]: 25,0/porcja; 3,5/100g Weglowodany ogółem [g]: 109,7/porcja; 15,2/100g NKT [g]: 9,9/porcja; 1,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 9,4/porcja; 1,3/100g Sód [mg]: 318,1/porcja; 43,9/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 100,3/porcja; 13,9/100g	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]: 2,9/porcja; 2,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,6/porcja; 2/100g Sód [mg]: 63,6/porcja; 49/100g Cholesterol [mg]: 7,7/porcja; 6/100g Węgl.przyswajalne [g]: 14,3/porcja; 11/100g	Energia [kcal]: 733,1/porcja; 78,9/100g Białko ogółem [g]: 16,5/porcja; 1,8/100g Tłuszcz [g]: 29,7/porcja; 3,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 110,1/porcja; 11,9/100g NKT [g]: 8,1/porcja; 0,9/100g Błonnik pokarmowy [g]: 11,6/porcja; 1,3/100g Sód [mg]: 20,8/porcja; 2,3/100g Cholesterol [mg]: 11,8/porcja; 1,3/100g Węgl.przyswajalne [g]: 98,5/porcja; 10,6/100g	Energia [kcal]: 227,0/porcja; 74,5/100g Białko ogółem [g]: 6,1/porcja; 2/100g Tłuszcz [g]: 6,2/porcja; 2,1/100g Weglowodany ogółem [g]: 41,0/porcja; 13,5/100g NKT [g]: 8,1/porcja; 0,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 5,1/porcja; 1,7/100g Sód [mg]: 59,2/porcja; 19,5/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 35,9/porcja; 11,8/100g	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]: 675,9/porcja; 139,4/100g Białko ogółem [g]: 28,1/porcja; 5,8/100g Tłuszcz [g]: 30,9/porcja; 6,4/100g Weglowodany ogółem [g]: 79,5/porcja; 16,4/100g NKT [g]: 5,6/porcja; 1,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 12,8/porcja; 2,7/100g Sód [mg]: 100,8/porcja; 20,8/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 66,7/porcja; 13,8/100g	Energia [kcal]: 199,3/porcja; 166,1/100g Białko ogółem [g]: 10,5/porcja; 8,8/100g Tłuszcz [g]: 12,0/porcja; 10/100g Weglowodany ogółem [g]: 14,9/porcja; 12,5/100g NKT [g]: 2,6/porcja; 2,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,6/porcja; 2,2/100g Sód [mg]: 97,9/porcja; 81,6/100g Cholesterol [mg]: 24,7,1/porcja; 20,6/100g Węgl.przyswajalne [g]: 12,3/porcja; 10,3/100g	Energia [kcal]: 762,8/porcja; 81,2/100g Białko ogółem [g]: 23,3/porcja; 2,5/100g Tłuszcz [g]: 25,4/porcja; 2,8/100g Weglowodany ogółem [g]: 129,2/porcja; 13,8/100g NKT [g]: 12,2/porcja; 1,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 21,1/porcja; 2,3/100g Sód [mg]: 234,2/porcja; 25/100g Cholesterol [mg]: 3,2/porcja; 0,4/100g Węgl.przyswajalne [g]: 108,1/porcja; 11,5/100g	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]: 18,9/porcja; 3,8/100g Weglowodany ogółem [g]: 64,2/porcja; 12,9/100g NKT [g]: 8,1/porcja; 1,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,3/porcja; 1,5/100g Sód [mg]: 97,1/porcja; 19,4/100g Cholesterol [mg]: 11,3/porcja; 2,3/100g Węgl.przyswajalne [g]: 56,9/porcja; 11,4/100g