

Załącznik do 'Jadłospisów tygodniowych Dieta podstawowa

Dieta	Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Niebieski Pomidziak	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; 1,4/100g 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]: 963,5/porcja; 113,4/100g Białko ogółem [g]; 36,4/porcja; 4,3/100g Tłuszcz [g]; 30,2/porcja; 3,6/100g Weglowodany ogółem [g]: 146,9/porcja; 17,3/100g NKT [g]; 5,0/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 14,6/porcja; 1,8/100g Sód [mg]; 446,0/porcja; 52,5/100g Cholesterol [mg]; 92,7/porcja; 11/100g Węgl.przyswajalne [g]: 132,3/porcja; 15,6/100g	Energia [kcal]: 247,9/porcja; 84,1/100g Białko ogółem [g]; 6,9/porcja; 2,4/100g Tłuszcz [g]; 6,6/porcja; 2,3/100g Weglowodany ogółem [g]: 44,2/porcja; 15/100g NKT [g]; 1,2/porcja; 0,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,3/porcja; 2,5/100g Sód [mg]; 59,8/porcja; 20,3/100g Cholesterol [mg]; 83,9/porcja; 28,5/100g Węgl.przyswajalne [g]: 43/porcja; 14,6/100g	Energia [kcal]: 472,6/porcja; 99,5/100g Białko ogółem [g]; 21,5/porcja; 4,6/100g Tłuszcz [g]; 16,3/porcja; 3,5/100g Weglowodany ogółem [g]: 60,8/porcja; 12,8/100g NKT [g]; 1,2/porcja; 0,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,0/porcja; 1,3/100g Sód [mg]; 47,9/porcja; 10,1/100g Cholesterol [mg]; 9,5/porcja; 2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 54,8/porcja; 11,6/100g
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]: 159,3/porcja; 138,6/100g Białko ogółem [g]; 13,5/porcja; 11,8/100g Tłuszcz [g]; 4,8/porcja; 4,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 18,0/porcja; 15,7/100g NKT [g]; 1,8/porcja; 1,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 3,3/porcja; 2,9/100g Sód [mg]; 26,8/porcja; 23,4/100g Cholesterol [mg]; 1,4/porcja; 1,3/100g Węgl.przyswajalne [g]: 147,7/porcja; 128,5/100g	Energia [kcal]: 779,5/porcja; 72,9/100g Białko ogółem [g]; 38,6/porcja; 3,7/100g Tłuszcz [g]; 30,2/porcja; 2,4/100g Weglowodany ogółem [g]: 113,0/porcja; 10,6/100g NKT [g]; 8,5/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 15,4/porcja; 1,5/100g Sód [mg]; 151,5/porcja; 14,2/100g Cholesterol [mg]; 85,3/porcja; 8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 97,6/porcja; 9,2/100g	Energia [kcal]: 239,9/porcja; 96/100g Białko ogółem [g]; 6,4/porcja; 2,6/100g Tłuszcz [g]; 5,5/porcja; 2,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 42,9/porcja; 17,2/100g NKT [g]; 1,5/porcja; 0,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,4/porcja; 1/100g Sód [mg]; 92,4/porcja; 37/100g Cholesterol [mg]; 10,6/porcja; 4,3/100g Węgl.przyswajalne [g]: 40,5/porcja; 16,2/100g	Energia [kcal]: 696,0/porcja; 108,8/100g Białko ogółem [g]; 11,3/porcja; 1,8/100g Tłuszcz [g]; 30,9/porcja; 4,9/100g Weglowodany ogółem [g]: 96,4/porcja; 15,1/100g NKT [g]; 10,7/porcja; 1,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 3,6/porcja; 0,6/100g Sód [mg]; 405,6/porcja; 63,4/100g Cholesterol [mg]; 89,8/porcja; 14,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 92,8/porcja; 14,5/100g
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]: 312,2/porcja; 223/100g Białko ogółem [g]; 15,2/porcja; 10,9/100g Tłuszcz [g]; 17,2/porcja; 12,3/100g Weglowodany ogółem [g]: 32,0/porcja; 22,9/100g NKT [g]; 0,5/porcja; 0,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,8/porcja; 5,6/100g Sód [mg]; 4,1/porcja; 3/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 24,2/porcja; 17,3/100g	Energia [kcal]: 801,4/porcja; 81,8/100g Białko ogółem [g]; 31,5/porcja; 3,3/100g Tłuszcz [g]; 29,8/porcja; 3,1/100g Weglowodany ogółem [g]: 115,1/porcja; 11,8/100g NKT [g]; 12,5/porcja; 1,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 15,3/porcja; 1,6/100g Sód [mg]; 387,0/porcja; 39,5/100g Cholesterol [mg]; 67,0/porcja; 6,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 99,8/porcja; 10,2/100g	Energia [kcal]: 206,5/porcja; 59,9/100g Białko ogółem [g]; 31,5/porcja; 3,3/100g Tłuszcz [g]; 4,0/porcja; 1,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 36,4/porcja; 10,6/100g NKT [g]; 2,3/porcja; 0,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,3/porcja; 0,7/100g Sód [mg]; 1,8/porcja; 0,6/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 34,1/porcja; 9,9/100g	Energia [kcal]: 498,6/porcja; 105/100g Białko ogółem [g]; 18,4/porcja; 2,2/100g 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]; 0/porcja; 0/100g 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]; 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]; 254,9/porcja; 37,8/100g Cholesterol [mg]; 162,0/porcja; 24/100g Węgl.przyswajalne [g]: 72,0/porcja; 10,7/100g	Energia [kcal]: 247,2/porcja; 206/100g Białko ogółem [g]; 14,0/porcja; 11,7/100g Tłuszcz [g]; 4,0/porcja; 3,4/100g Weglowodany ogółem [g]: 42,1/porcja; 35,1/100g NKT [g]; 1,5/porcja; 1,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,0/porcja; 3,4/100g Sód [mg]; 261,8/porcja; 218,2/100g Cholesterol [mg]; 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]; 38,1/porcja; 31,8/100g	Energia [kcal]: 845,1/porcja; 90,9/100g Białko ogółem [g]; 36,6/porcja; 4/100g Tłuszcz [g]; 25,8/porcja; 2,8/100g Weglowodany ogółem [g]: 131,2/porcja; 14,2/100g NKT [g]; 5,4/porcja; 0,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 16,9/porcja; 1,9/100g Sód [mg]; 470,5/porcja; 50,6/100g Cholesterol [mg]; 30,1/porcja; 3,3/100g Węgl.przyswajalne [g]: 114,3/porcja; 12,3/100g	Energia [kcal]: 310,4/porcja; 83,9/100g Białko ogółem [g]; 10,9/porcja; 3/100g Tłuszcz [g]; 12,5/porcja; 3,4/100g Weglowodany ogółem [g]: 35,3/porcja; 9,6/100g NKT [g]; 2,6/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,6/porcja; 1,8/100g Sód [mg]; 32,5/porcja; 8,8/100g Cholesterol [mg]: 2,7/porcja; 0,8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 28,7/porcja; 7,8/100g	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]: 761,9/porcja; 108,7/100g Białko ogółem [g]; 33,6/porcja; 4,8/100g Tłuszcz [g]; 26,9/porcja; 3,9/100g Weglowodany ogółem [g]: 98,0/porcja; 14/100g NKT [g]; 12,4/porcja; 1,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,6/porcja; 1/100g Sód [mg]; 480,0/porcja; 68,5/100g Cholesterol [mg]; 11,9/porcja; 1,7/100g Węgl.przyswajalne [g]: 91,4/porcja; 13,1/100g	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]: 741,3/porcja; 81,5/100g Białko ogółem [g]; 34,5/porcja; 3,8/100g Tłuszcz [g]; 22,2/porcja; 2,5/100g Weglowodany ogółem [g]: 115,7/porcja; 12,8/100g NKT [g]; 6,7/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 17,1/porcja; 1,9/100g Sód [mg]; 544,5/porcja; 59,9/100g Cholesterol [mg]; 34,4/porcja; 3,8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 98,6/porcja; 10,9/100g	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]: 484,2/porcja; 102/100g Białko ogółem [g]; 17,9/porcja; 3,8/100g Tłuszcz [g]; 19,6/porcja; 4,2/100g 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; 94,2/100g Białko ogółem [g]; 27,0/porcja; 4,3/100g Tłuszcz [g]; 20,2/porcja; 3,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 76,8/porcja; 12,1/100g NKT [g]; 8,1/porcja; 1,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,7/porcja; 0,8/100g Sód [mg]; 527,2/porcja; 83,1/100g Cholesterol [mg]; 5,7/porcja; 0,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 72,1/porcja; 11,4/100g	Energia [kcal]: 294,5/porcja; 155/100g Białko ogółem [g]; 6,7/porcja; 3,6/100g Tłuszcz [g]; 9,9/porcja; 5,3/100g Weglowodany ogółem [g]: 51,1/porcja; 26,9/100g NKT [g]; 3,0/porcja; 1,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,8/porcja; 3,6/100g Sód [mg]; 110,8/porcja; 58,4/100g Cholesterol [mg]; 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]; 44,3/porcja; 23,4/100g	Energia [kcal]: 901,7/porcja; 69,1/100g Białko ogółem [g]; 45,4/porcja; 5/100g Tłuszcz [g]; 38,1/porcja; 4,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 108,8/porcja; 12/100g NKT [g]; 11,3/porcja; 1,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 17,1/porcja; 1,9/100g Sód [mg]; 145,6/porcja; 16/100g Cholesterol [mg]: 3,4/porcja; 0,4/100g Węgl.przyswajalne [g]: 91,7/porcja; 10,1/100g	Energia [kcal]: 269,6/porcja; 89,9/100g Białko ogółem [g]; 11,7/porcja; 3,9/100g Tłuszcz [g]; 12,5/porcja; 4,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 34,6/porcja; 11,6/100g NKT [g]; 11,3/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]: 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

Załącznik do 'Jadłospisów tygodniowych Dieta podstawowa

Niebieska Niedziela	<p>Energia [kcal]: 645,4/porcja; 103,3/100g Białko ogółem [g]; 24,7/porcja; 4/100g Tłuszcz [g]; 23,6/porcja; 3,8/100g</p> <p>Węglowodany ogółem [g]: 85,3/porcja; 13,7/100g NKT [g]; 9,2/porcja; 1,5/100g Błonnik pokarmowy [g]; 6,7/porcja; 1,1/100g Sód [mg]; 223,7/porcja; 35,8/100g Cholesterol [mg]; 30,1/porcja; 4,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 78,6/porcja; 12,6/100g</p>	<p>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</p> <p>Węglowodany 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</p>	<p>Energia [kcal]: 848,9/porcja; 83,3/100g Białko ogółem [g]; 33,5/porcja; 3,3/100g Tłuszcz [g]; 29,5/porcja; 2,9/100g</p> <p>Węglowodany ogółem [g]: 126,0/porcja; 12,4/100g NKT [g]; 9,1/porcja; 0,9/100g Błonnik pokarmowy [g]; 15,3/porcja; 1,5/100g Sód [mg]; 337,60/porcja; 33,1/100g Cholesterol [mg]; 116,5/porcja; 11,5/100g Węgl.przyswajalne [g]: 110,7/porcja; 10,9/100g</p>	<p>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</p> <p>Węglowodany 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</p>	<p>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</p> <p>Węglowodany ogółem [g]: 74,2/porcja; 14,7/100g NKT [g]; 2,0/porcja; 0,4/100g Błonnik pokarmowy [g]; 7,6/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</p>
---------------------	---	---	--	---	---

Załącznik do 'Jadłospisów tygodniowych Dieta podstawowa

Dieta	Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zielony Poniedziałek	Energia [kcal]: 666,4/porcja; 98,8/100g Białko ogółem [g]; 28,7/porcja; 4,3/100g Tłuszcz [g]; 21,1/porcja; 3,2/100g Węglowodany ogółem [g]: 93,4/porcja; 13,9/100g NKT [g]; 8,0/porcja; 1,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,9/porcja; 1,2/100g Sód [mg]; 242,8/porcja; 36/100g Cholesterol [mg]; 5,7/porcja; 0,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 85,5/porcja; 12,7/100g	Energia [kcal]: 212,8/porcja; 152/100g Białko ogółem [g]; 10,0/porcja; 7,2/100g Tłuszcz [g]; 10,9/porcja; 7,8/100g Węglowodany ogółem [g]: 20,9/porcja; 15/100g NKT [g]; 2,6/porcja; 1,0/100g 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]: 18,7/porcja; 13,4/100g	Energia [kcal]: 898,4/porcja; 102,1/100g Białko ogółem [g]; 45,5/porcja; 5,2/100g Tłuszcz [g]; 25,6/porcja; 3/100g Węglowodany 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]: 265,6/porcja; 104,2/100g Białko ogółem [g]; 10,8/porcja; 4,3/100g Tłuszcz [g]; 10,7/porcja; 4,2/100g Węglowodany ogółem [g]: 34,5/porcja; 13,6/100g NKT [g]; 1,4/porcja; 0,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,0/porcja; 1,6/100g Sód [mg]; 32,4/porcja; 12,8/100g Cholesterol [mg]; 0,1/porcja; 0,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 30,5/porcja; 12/100g	Energia [kcal]: 451,0/porcja; 95/100g Białko ogółem [g]; 14,4/porcja; 3,1/100g Tłuszcz [g]; 17,1/porcja; 3,6/100g Węglowodany 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 Wtorek	Energia [kcal]: 694,8/porcja; 103/100g Białko ogółem [g]; 30,8/porcja; 4,6/100g Tłuszcz [g]; 26,8/porcja; 4/100g Węglowodany ogółem [g]: 86,1/porcja; 12,8/100g NKT [g]; 9,6/porcja; 1,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 8,2/porcja; 1,3/100g Sód [mg]; 225,6/porcja; 33,5/100g Cholesterol [mg]; 3,8/porcja; 0,6/100g Węgl.przyswajalne [g]: 77,9/porcja; 11,6/100g	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 Węglowodany 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]: 875,7/porcja; 85,1/100g Białko ogółem [g]; 39,9/porcja; 3,9/100g Tłuszcz [g]; 30,3/porcja; 2,9/100g Węglowodany ogółem [g]: 125,7/porcja; 12,3/100g NKT [g]; 6,1/porcja; 0,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 15,4/porcja; 1,5/100g Sód [mg]; 118,6/porcja; 11,6/100g Cholesterol [mg]; 16,3/porcja; 1,6/100g Węgl.przyswajalne [g]: 110,3/porcja; 10,8/100g	Energia [kcal]: 184,7/porcja; 66/100g Białko ogółem [g]; 7,3/porcja; 2,7/100g Tłuszcz [g]; 7,2/porcja; 2,6/100g Węglowodany ogółem [g]: 24,5/porcja; 8,8/100g NKT [g]; 6,1/porcja; 0,9/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,1/porcja; 1,4/100g 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 Węglowodany ogółem [g]: 68,1/porcja; 12,1/100g NKT [g]; 2,5/porcja; 0,9/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,5/porcja; 1,4/100g Sód [mg]; 391,1/porcja; 64/100g Cholesterol [mg]; 163,4/porcja; 29/100g Węgl.przyswajalne [g]: 60,6/porcja; 10,8/100g 8/100g
Zielona Środa	Energia [kcal]: 610,4/porcja; 108,1/100g Białko ogółem [g]; 28,8/porcja; 5,1/100g Tłuszcz [g]; 18,0/porcja; 3,2/100g Węglowodany ogółem [g]: 84,1/porcja; 14,9/100g NKT [g]; 6,2/porcja; 1,1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 5,9/porcja; 1,1/100g Sód [mg]; 549,8/porcja; 97,4/100g Cholesterol [mg]; 0,2/porcja; 0,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 78,2/porcja; 13,9/100g	Energia [kcal]: 210,5/porcja; 191,4/100g Białko ogółem [g]; 16,1/porcja; 14,7/100g Tłuszcz [g]; 7,2/porcja; 6,6/100g Węglowodany ogółem [g]: 24,2/porcja; 22/100g NKT [g]; 2,4/porcja; 2,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,1/porcja; 3,8/100g Sód [mg]; 31,5/porcja; 28,7/100g Cholesterol [mg]; 9,5/porcja; 8,7/100g Węgl.przyswajalne [g]: 20,1/porcja; 18,3/100g	Energia [kcal]: 836,3/porcja; 88,1/100g Białko ogółem [g]; 35,6/porcja; 3,8/100g Tłuszcz [g]; 30,3/porcja; 3,2/100g Węglowodany ogółem [g]: 118,9/porcja; 12,6/100g NKT [g]; 12,1/porcja; 1,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 14,6/porcja; 1,6/100g Sód [mg]; 523,6/porcja; 55,2/100g Cholesterol [mg]; 109,5/porcja; 11,6/100g Węgl.przyswajalne [g]: 104,3/porcja; 11/100g	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 Węglowodany 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; 92,8/100g Białko ogółem [g]; 18,3/porcja; 3,6/100g Tłuszcz [g]; 18,9/porcja; 3,7/100g Węglowodany ogółem [g]: 61,5/porcja; 11,9/100g NKT [g]; 8,0/porcja; 1,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,6/porcja; 1,3/100g Sód [mg]; 97,1/porcja; 18,7/100g Cholesterol [mg]; 11,3/porcja; 2,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 54,9/porcja; 10,6/100g
Zielony Czwartek	Energia [kcal]: 630,3/porcja; 93,4/100g Białko ogółem [g]; 33,0/porcja; 4,9/100g Tłuszcz [g]; 19,7/porcja; 3/100g Węglowodany ogółem [g]: 80,1/porcja; 11,9/100g NKT [g]; 8,8/porcja; 1,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 5,3/porcja; 0,8/100g Sód [mg]; 213,3/porcja; 31,6/100g Cholesterol [mg]; 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 74,8/porcja; 11,1/100g	Energia [kcal]: 223,2/porcja; 203/100g Białko ogółem [g]; 9,5/porcja; 8,7/100g Tłuszcz [g]; 16,0/porcja; 14,6/100g Węglowodany ogółem [g]: 11,9/porcja; 10,9/100g NKT [g]; 3,8/porcja; 3,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 1,4/porcja; 1,3/100g Sód [mg]; 218,7/porcja; 198,9/100g Cholesterol [mg]; 28,8/porcja; 26,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 10,5/porcja; 9,6/100g	Energia [kcal]: 627,8/porcja; 66,1/100g Białko ogółem [g]; 26,5/porcja; 2,8/100g Tłuszcz [g]; 14,7/porcja; 1,6/100g Węglowodany ogółem [g]: 112,1/porcja; 11,8/100g NKT [g]; 5,0/porcja; 0,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 18,6/porcja; 2/100g Sód [mg]; 169,2/porcja; 17,9/100g Cholesterol [mg]; 43,5/porcja; 4,6/100g Węgl.przyswajalne [g]: 93,5/porcja; 9,9/100g	Energia [kcal]: 261,2/porcja; 84,3/100g Białko ogółem [g]; 8,3/porcja; 2,7/100g Tłuszcz [g]; 6,0/porcja; 2/100g Węglowodany ogółem [g]: 48,3/porcja; 15,6/100g NKT [g]; 0,7/porcja; 0,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,5/porcja; 2,5/100g Sód [mg]; 48,1/porcja; 15,6/100g Cholesterol [mg]; 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 40,8/porcja; 13,2/100g	Energia [kcal]: 789,6/porcja; 116,2/100g Białko ogółem [g]; 42,0/porcja; 6,2/100g Tłuszcz [g]; 23,9/porcja; 3,6/100g Węglowodany 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 Węglowodany 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]: 187,0/porcja; 143,9/100g Białko ogółem [g]; 5,0/porcja; 3,9/100g Tłuszcz [g]; 9,8/porcja; 7,6/100g Węglowodany ogółem [g]: 22,2/porcja; 17,1/100g NKT [g]; 1,1/porcja; 0,9/100g Błonnik pokarmowy [g]: 3,5/porcja; 2,7/100g Sód [mg]; 3,6/porcja; 2,8/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 18,7/porcja; 14,4/100g	Energia [kcal]: 986,9/porcja; 95,9/100g Białko ogółem [g]; 39,9/porcja; 3,9/100g Tłuszcz [g]; 33,4/porcja; 3,3/100g Węglowodany ogółem [g]: 155,3/porcja; 15,1/100g NKT [g]; 7,9/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 26,5/porcja; 2,6/100g Sód [mg]; 588,9/porcja; 57,2/100g Cholesterol [mg]; 32,4/porcja; 3,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 147,4/porcja; 14,4/100g	Energia [kcal]: 218,5/porcja; 101,7/100g Białko ogółem [g]; 5,4/porcja; 3,9/100g Tłuszcz [g]; 14,2/porcja; 6,7/100g Węglowodany ogółem [g]; 19,2/porcja; 9/100g NKT [g]; 1,7/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,1/porcja; 1/100g Sód [mg]; 0,5/porcja; 0,3/100g Cholesterol [mg]; 10,8/porcja; 5,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 17,1/porcja; 8/100g	Energia [kcal]: 481,7/porcja; 93,6/100g Białko ogółem [g]; 22,4/porcja; 4,4/100g Tłuszcz [g]; 15,9/porcja; 3,1/100g Węglowodany ogółem [g]: 63,2/porcja; 12,3/100g NKT [g]; 4,3/porcja; 0,9/100g Błonnik pokarmowy [g]: 5,3/porcja; 1,2/100g Sód [mg]; 470,9/porcja; 91,5/100g Cholesterol [mg]; 17,5/porcja; 3,4/100g Węgl.przyswajalne [g]: 57,2/porcja; 11,2/100g
Zielona Sobota	Energia [kcal]: 737,3/porcja; 109,3/100g Białko ogółem [g]; 31,8/porcja; 4,8/100g Tłuszcz [g]; 26,5/porcja; 4/100g Węglowodany ogółem [g]: 93,8/porcja; 13,9/100g NKT [g]; 9,8/porcja; 1,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,5/porcja; 1/100g Sód [mg]; 438,5/porcja; 65/100g Cholesterol [mg]; 30,2/porcja; 4,5/100g Węgl.przyswajalne [g]: 87,3/porcja; 13/100g	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 Węglowodany 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]: 906,0/porcja; 96,4/100g Białko ogółem [g]; 36,9/porcja; 4/100g Tłuszcz [g]; 35,9/porcja; 3,9/100g Węglowodany ogółem [g]: 120,5/porcja; 12,9/100g NKT [g]; 6,1/porcja; 0,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 13,0/porcja; 1,4/100g Sód [mg]; 149,2/porcja; 15,9/100g Cholesterol [mg]; 49,0/porcja; 5,3/100g Węgl.przyswajalne [g]: 107,5/porcja; 11,5/100g	Energia [kcal]: 252,1/porcja; 82,7/100g Białko ogółem [g]; 9,3/porcja; 3,1/100g Tłuszcz [g]; 6,3/porcja; 2,1/100g Węglowodany ogółem [g]: 44,5/porcja; 14,6/100g NKT [g]; 6,1/porcja; 0,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 5,6/porcja; 1,4/100g Sód [mg]; 69,3/porcja; 22,8/100g Cholesterol [mg]; 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 38,9/porcja; 12,8/100g	Energia [kcal]: 450,1/porcja; 94,9/100g Białko ogółem [g]; 14,4/porcja; 3,1/100g Tłuszcz [g]; 17,1/porcja; 3,6/100g Węglowodany 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

Załącznik do 'Jadłospisów tygodniowych Dieta podstawowa

Zielona Niedziela	<p>Energia [kcal]: 520,7/porcja; 151/100g Białko ogółem [g]: 19,8/porcja; 5,8/100g Tłuszcz [g]: 21,0/porcja; 6,1/100g Węglowodany ogółem [g]: 62,7/porcja; 18,2/100g NKT [g]: 7,9/porcja; 2,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,2/porcja; 1,3/100g Sód [mg]: 139,7/porcja; 40,5/100g Cholesterol [mg]: 19,3/porcja; 5,6/100g Węgl.przyswajalne [g]: 58,5/porcja; 17/100g</p>	<p>Energia [kcal]: 237,6/porcja; 169,8/100g Białko ogółem [g]: 11,5/porcja; 8,3/100g Tłuszcz [g]: 12,3/porcja; 8,8/100g Węglowodany ogółem [g]: 24,1/porcja; 17,3/100g NKT [g]: 2,7/porcja; 2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,1/porcja; 3/100g Sód [mg]: 99,7/porcja; 71,3/100g Cholesterol [mg]: 247,1/porcja; 176,5/100g Węgl.przyswajalne [g]: 20,0/porcja; 14,3/100g</p>	<p>Energia [kcal]: 1072,9/porcja; 102,2/100g Białko ogółem [g]: 46,8/porcja; 4,5/100g Tłuszcz [g]: 40,4/porcja; 3,9/100g Węglowodany ogółem [g]: 150,1/porcja; 14,3/100g NKT [g]: 8,5/porcja; 0,9/100g Błonnik pokarmowy [g]: 21,0/porcja; 2/100g Sód [mg]: 488,4/porcja; 46,6/100g Cholesterol [mg]: 19,4/porcja; 1,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 129,1/porcja; 12,3/100g</p>	<p>Energia [kcal]: 248,4/porcja; 124,2/100g Białko ogółem [g]: 4,9/porcja; 2,5/100g Tłuszcz [g]: 6,0/porcja; 3/100g Węglowodany 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</p>	<p>Energia [kcal]: 443,4/porcja; 93,4/100g Białko ogółem [g]: 16,1/porcja; 3,4/100g Tłuszcz [g]: 13,8/porcja; 3/100g Węglowodany 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</p>
-------------------	---	--	--	---	---