

DATA	SKŁADNIKI	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	WYSOKOBIAŁKOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO
01.02.2024	energia (kcal)	1 990	1 902	1 985	2 137	1 923
	białko (g)	84.3	79.5	79	116.9	77.2
	tłuszcze ogółem (g)	63.3	64.8	71.2	71.9	68.2
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19.9	19.7	20.4	23	20
	węglowodany ogółem (g)	273.2	238.8	269.6	266.8	269.4
	sacharoza (g)	17.4	30.7	38.9	36.5	34.9
	błonnik (g)	30.3	19.5	25.5	23.2	29.6
	sód	2161.2	2 154	2 184,9	2 742,3	2 143,7
02.02.2024	energia (kcal)	2 030	1 981	2 069	2 111	2 050
	białko (g)	91	92.4	100	108.7	95.1
	tłuszcze ogółem (g)	79.4	71.9	76.6	76.3	75.6
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	16.7	22.5	23.8	23.8	23
	węglowodany ogółem (g)	266.1	224.1	255.9	258.4	259.7
	sacharoza (g)	20.6	28.8	36.2	36.2	49.9
	błonnik (g)	38.7	21.8	27.6	27.6	31.2
	sód	1 710,3	2 224,5	2 297,7	2 296,5	2 263,5
03.02.2024	energia (kcal)	1 901	1 998	2 061	2 122	1 968
	białko (g)	70.1	89.7	94.5	101.2	87.3
	tłuszcze ogółem (g)	65.4	65.5	67.9	70.7	66.5
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	12.6	17.6	18.4	18.7	17.3
	węglowodany ogółem (g)	275.1	272.6	279.2	281	283.1
	sacharoza (g)	39.1	41.6	45.4	45.4	39.2
	błonnik (g)	35.4	22.4	24.5	24.7	29
	sód (mg)	2 282,2	2667	2675.1	2876	2562.2
	energia (kcal)	1 929	2 035	2 074	2 164	1 918
	białko (g)	87.6	86.1	85.4	87.7	83.5
	tłuszcze ogółem (g)	61.8	85.8	85.6	93.9	83.4

<b>04.02.2024</b>	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	15.6	26.2	25.8	26.3	25.5
	węglowodany ogółem (g)	280.6	238.2	251.8	253.4	221
	sacharoza (g)	16.8	30.9	34.8	34.8	30.7
	błonnik (g)	52.7	19.2	23.4	23.5	27.6
	sód	2881.7	2095.9	2058.1	2118.5	2016.5
<b>05.02.2024</b>	energia (kcal)	1 975	1 962	2 038	2 097	1 999
	białko (g)	76.4	75.8	78.7	88.4	77.3
	tłuszcze ogółem (g)	77.2	74	80.2	82	76.6
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	17.5	22.7	23.4	23.9	22.9
	węglowodany ogółem (g)	265	242.9	273.6	274.7	272.9
	sacharoza (g)	32.4	33.6	37.7	37.7	34.7
	błonnik (g)	43.8	21.2	28.6	28.6	250.3
	sód	1 879,6	1670.6	1675.7	1701.8	30.6
<b>06.02.2024</b>	energia (kcal)	1 911	1 974	2 075	2 125	1 956
	białko (g)	83.9	95.9	101.7	106.6	96.9
	tłuszcze ogółem (g)	70.5	76	75.2	78.4	74.4
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	15.5	27.1	27.4	29.4	26.7
	węglowodany ogółem (g)	260.9	238.1	260.7	261.2	240.3
	sacharoza (g)	13.5	31.6	36.8	36.8	36.4
	błonnik (g)	43.4	23.9	26.5	26.5	33
	sód	2 572,6	2 318.50	2377.4	2500.9	2284.7
<b>07.02.2024</b>	energia (kcal)	1 908	1 914	1 980	2 064	1 851
	białko (g)	84.6	78.6	87.8	101.5	82.3
	tłuszcze ogółem (g)	65.4	69.2	75.8	76.3	73.4
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	15.5	21.3	23.9	24.1	22.2
	węglowodany ogółem (g)	263.5	230.5	249.1	25.9	230.8
	sacharoza (g)	11.6	25.3	25.9	255.4	25.5
	błonnik (g)	38	19.6	21.3	22.7	28.6
	sód	2 458,1	1576.9	1671.6	1810.8	1576.7
	energia (kcal)	1 968	1 919	1 995	2 097	1 916
	białko (g)	84.1	84.8	85.6	92.8	76.3
	tłuszcze ogółem (g)	72	68.8	73.9	81.1	69.9

<b>08.02.2024</b>	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	15.3	23.7	25.7	25.7	23.8
	węglowodany ogółem (g)	240.9	236.5	259.9	261.7	236
	sacharoza (g)	12.9	30.8	35.7	35.7	35
	błonnik (g)	42.9	22.5	25	25	31.9
	sód	2 620,9	2606.3	3335.9	3338.1	3193.8
<b>09.02.2024</b>	energia (kcal)	1 909	1 952	1 988	2 097	1 961
	białko (g)	86.2	80.2	88.6	103.7	81.6
	tłuszcze ogółem (g)	70.6	72.2	76.6	81.8	72.9
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	14.2	20.6	23.1	24.7	20.8
	węglowodany ogółem (g)	255.9	235.7	252.7	253	257.7
	sacharoza (g)	15	37.9	38.1	38.1	37.9
	błonnik (g)	50.2	30.2	32.4	32.4	36.1
	sód	2 202,8	1963.5	2425.5	2532.6	2330.6
<b>10.02.2024</b>	energia (kcal)	1 912	1 983	2 033	2 092	1 912
	białko (g)	79	87.7	104	115.8	102
	tłuszcze ogółem (g)	66.1	42.7	43.7	44	42.2
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	16.2	18.2	17.8	18	17.9
	węglowodany ogółem (g)	266.9	318.2	322.4	324.5	299.6
	sacharoza (g)	15.1	45	43.7	43.7	42.8
	błonnik (g)	35.5	27.6	31.2	31.2	34.6
	sód (mg)	2 137,8	1 635,1	1585.3	1609.8	1546.3
<b>11.02.2024</b>	energia (kcal)	2 032	1 946	2 086	2 111	1 957
	białko (g)	99.2	91.4	100.8	102.5	95.4
	tłuszcze ogółem (g)	61.4	68.2	72.4	73.4	70
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20.9	21.9	24.4	25	22.7
	węglowodany ogółem (g)	290.9	256.7	274.7	277	256.4
	sacharoza (g)	12.5	17.5	18	18	17.6
	błonnik (g)	41	26.3	29.6	29.6	37
	sód (mg)	2299.8	2 078,5	2 185,5	2 204,4	2 090,5
	energia (kcal)	1 926	1 975	2 094	2 096	1 965
	białko (g)	84.3	88.9	91.3	102.9	89.8
	tłuszcze ogółem (g)	62.5	56.5	58.9	54	58.2

<b>12.02.2024</b>	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	17.4	18.6	18.8	18.2	18.8
	węglowodany ogółem (g)	279.5	288.8	313.4	312.1	287.1
	sacharoza (g)	30.7	40.3	47.9	47.9	41.9
	błonnik (g)	50.4	28	33.1	32.1	39.2
	sód	2 543,6	2 138,8	2242.3	2264.7	2 203,8
<b>13.02.2024</b>	energia (kcal)	2 007	1 933	2 001	2 075	1 971
	białko (g)	96.4	84.8	86.1	101.9	86.3
	tłuszcze ogółem (g)	78.1	65.4	66.9	68	67
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	17.7	19.1	19.3	19.6	19.3
	węglowodany ogółem (g)	253.3	247.1	276.9	276.9	256.7
	sacharoza (g)	29.3	31.9	32.6	32.7	31.7
	błonnik (g)	49.3	24.6	28.6	28.6	34.7
	sód	2 268	2164.5	2166.5	2377.6	2129.5
<b>14.02.2024</b>	energia (kcal)	2 057	1 986	2 095	2 125	2 000
	białko (g)	97.9	86.6	90.4	100.9	88.1
	tłuszcze ogółem (g)	79.8	73.6	77.5	75.9	77.5
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22.7	25.8	26.5	26.7	26.2
	węglowodany ogółem (g)	254.6	256.3	272.1	272.5	253.2
	sacharoza (g)	26	31.6	34.8	34.8	31.3
	błonnik (g)	38.9	24.7	26.3	26.3	32.7
	sód (mg)	2 176,1	2788.2	2810.4	3098.1	2751
<b>15.02.2024</b>	energia (kcal)	1979	1 999	2 093	2 117	1 973
	białko (g)	77.6	84.3	89	100	84.9
	tłuszcze ogółem (g)	84.5	62.4	63.3	60.7	63.3
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	17.8	19	19.5	17.4	29.1
	węglowodany ogółem (g)	258.5	287	304.4	305.2	281.5
	sacharoza (g)	14.4	34.1	39.7	38.7	36
	błonnik (g)	35	27	28.7	28.7	35.6
	sód (mg)	1 657.80	3212.1	3584.4	4049.7	3486.1