

DATA	SKŁADNIKI	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO
16.02.2024	energia (kcal)	1 965	1 964	1 905	2 095	1 912
	białko (g)	84.2	84.6	79.7	94	84.2
	tłuszcze ogółem (g)	74.8	75.4	76.1	83	76
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22.4	22.3	22.3	24.1	22.4
	węglowodany ogółem (g)	220.5	254.8	249.1	252.4	254.2
	sacharoza (g)	34.4	37.8	38.3	41.5	37.5
	błonnik (g)	24.7	26	37	30.2	33
	sód	1360.7	2256.1	2266.8	1598.2	2219.9
17.02.2024	energia (kcal)	1 904	1 900	1 976	2 073	1 946
	białko (g)	89	89.8	87.2	102.3	89.4
	tłuszcze ogółem (g)	64.1	64.7	67.3	72.7	65.3
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21.1	21	22.2	22.9	21
	węglowodany ogółem (g)	252	255.2	251.1	262.5	244
	sacharoza (g)	31.8	34.9	35	21.6	34.5
	błonnik (g)	24.2	24.9	35.4	26.2	32.3
	sód	2 308.60	3225.9	3259.7	2586.3	3188
18.02.2024	energia (kcal)	1 957	1 937	1 918	2047	1 912
	białko (g)	85.9	85.7	81.7	104.9	86
	tłuszcze ogółem (g)	59.1	59.6	60.4	61.1	61
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18.3	18.2	18.2	19.4	18.6
	węglowodany ogółem (g)	252.9	253.1	256.1	262.2	246.7
	sacharoza (g)	37.5	38.6	40.7	38.1	39
	błonnik (g)	24.3	24.5	36.5	25.5	32.1
	sód (mg)	2073.5	3000.6	2989.6	2347.3	2976.5
19.02.2024	energia (kcal)	1 991	1 975	1 988	2 067	1 921
	białko (g)	99.1	98.4	97.5	117.2	101.7
	tłuszcze ogółem (g)	58.2	58.8	60	68.2	59.4
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23	22.9	22.9	25.6	22.9
	węglowodany ogółem (g)	263.5	264.1	256.1	250.7	263
	sacharoza (g)	40.1	41.1	46.7	31.1	40.7
	błonnik (g)	21.1	20.9	35.3	24.1	28.3
	sód	1461.5	2366.6	2377.6	1621.6	2328.7

20.02.2024	energia (kcal)	1 984	1 984	1 922	2 096	1 930
	białko (g)	104.3	104.8	99.6	116.1	104.4
	tłuszcze ogółem (g)	71.1	69.8	70.4	77.7	70.4
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27.6	27.4	27.4	30.5	27.5
	węglowodany ogółem (g)	239.6	243.7	237.5	240.7	232.5
	sacharoza (g)	44.2	44	46.2	44.8	43.6
	błonnik (g)	27.5	24.7	36	28.3	32
	sód	1489.9	2015.4	2023.4	1688.3	1977.4
21.02.2024	energia (kcal)	1 979	1 943	1 924	1 947	1 921
	białko (g)	88.3	87.6	86.9	104.4	89.6
	tłuszcze ogółem (g)	67.2	67.4	70.2	70.9	68.3
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19.3	19	19.5	19.5	19.1
	węglowodany ogółem (g)	267.7	264.1	255.6	240.5	229.3
	sacharoza (g)	33	34.4	37	35.1	34.9
	błonnik (g)	23.5	22.5	35.8	24.2	32.9
	sód	1 298.50	2208.1	2379.2	1460.6	2176.8
22.02.2024	energia (kcal)	1 937	1 921	1 934	2 066	1 967
	białko (g)	90.6	90.6	86	108.9	90.2
	tłuszcze ogółem (g)	59.9	60.5	61.7	64.6	61.1
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18.8	18.7	18.8	19.8	18.8
	węglowodany ogółem (g)	275.1	275.7	287.7	279.1	264.5
	sacharoza (g)	43	44	49.7	43.1	43.6
	błonnik (g)	35.6	35.4	49.8	36.7	42.8
	sód	3009.5	3 914,6	3 925,6	3303.6	3876.6
23.02.2024	energia (kcal)	1 978	1 958	1 914	2 017	1 964
	białko (g)	96.9	98.7	91.8	114.6	97.4
	tłuszcze ogółem (g)	59.9	59.6	56.6	57.9	58.1
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21.2	18.5	20.6	24.1	21.1
	węglowodany ogółem (g)	262.3	265.9	252.1	268.1	260.4
	sacharoza (g)	31.7	34.7	33.7	33.6	34.5
	błonnik (g)	23	24.4	35	23.5	28.1
	sód	1849.3	2118.1	2299.5	2163.7	2318.7
	energia (kcal)	1 970	1 977	1 958	2 074	1 923
	białko (g)	87.6	88.1	86.3	98.6	87.7
	tłuszcze ogółem (g)	69.1	67.8	70.4	73.3	68.4

24.02.2024	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30.6	30.4	31.6	32.3	30.5
	węglowodany ogółem (g)	262.5	268.5	265.1	267.9	257.3
	sacharoza (g)	36.4	36.5	38.4	36.4	36.1
	błonnik (g)	33.1	31.1	41.6	33.1	38.5
	sód	2418.3	2745.8	2989.8	2857.8	2707.8
25.02.2024	energia (kcal)	2 006	1 990	1 928	2 089	1 936
	białko (g)	92.7	92.7	87.5	107.5	92.3
	tłuszcze ogółem (g)	81.4	82	82.6	87.4	82.6
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	37.3	37.1	37.1	37.8	37.2
	węglowodany ogółem (g)	226.6	227.2	221	219.1	216
	sacharoza (g)	18.1	19.1	21.3	6.3	18.7
	błonnik (g)	17.7	17.5	28.9	18.5	24.9
	sód (mg)	2806.2	3711.3	3719.3	3370.9	3673.3
	26.02.2024	energia (kcal)	1 948	1 949	1 945	2 084
białko (g)		84.8	85.5	80.2	103.7	85.1
tłuszcze ogółem (g)		67.6	68.3	69.4	78	68.9
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		18.5	18.4	18.5	20.3	18.5
węglowodany ogółem (g)		257.1	262	269.7	249.9	250.8
sacharoza (g)		33.6	37.1	40.3	23.6	36.7
błonnik (g)		30.6	32.1	44.8	32.1	39.5
sód (mg)		1392.7	2333.8	2308.8	1775.3	2295.9
27.02.2024		energia (kcal)	1 981	1 996	1 968	2 195
	białko (g)	92.8	94	89.1	115.6	93.6
	tłuszcze ogółem (g)	74.7	74.2	76.4	88.5	74.8
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29.7	29	29.7	34.9	29
	węglowodany ogółem (g)	259.3	254.4	248.9	254.4	253.2
	sacharoza (g)	28.2	36.5	48.1	16.5	36.1
	błonnik (g)	20.3	21.4	34.1	21.4	28.7
	sód	1353.7	2 319,8	2 268,3	1842.9	2 281,8
	28.02.2024	energia (kcal)	1 924	1 974	1 925	1 961
białko (g)		94.8	99.7	85.5	101.2	99.3
tłuszcze ogółem (g)		55.4	57.5	59.9	59.9	58.1
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		19	19.7	20.5	20.5	19.8
węglowodany ogółem (g)		250.8	250.4	253.8	260.8	259.2
sacharoza (g)		34.1	35.2	39.1	36	34.8

	błonnik (g)	20.8	20.8	34.9	23.9	28.2
	sód	1249.3	1778.7	1 809,9	1002.9	1740.8
29.02.2024	energia (kcal)	1 958	1 948	1 954	2 065	1 994
	białko (g)	87.6	88	89.3	109.5	87.6
	tłuszcze ogółem (g)	65	65.6	67.2	73.4	66.2
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	16.8	16.7	17.4	17.6	16.7
	węglowodany ogółem (g)	262.8	264.5	266.6	248.9	263.3
	sacharoza (g)	31.2	34.3	34.4	6.2	33.9
	błonnik (g)	25.4	25.7	36.5	25.4	33.1
	sód (mg)	1313.7	1842.9	1958.3	1068.7	1804.9