

DATA	SKŁADNIKI	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO
01.03.2024	energia (kcal)	1 989	1 990	1 994	1 921	1 913
	białko (g)	98.9	99.3	85.3	105.1	91.2
	tłuszcze ogółem (g)	66.1	66.6	67.1	66.8	66.7
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20.7	20.6	19.1	19.6	19.1
	węglowodany ogółem (g)	250.4	254.6	252.3	257.1	257.4
	sacharoza (g)	5.7	9	11.5	9.9	8.5
	błonnik (g)	24.9	26.2	35.6	25.2	31.4
	sód	1448.9	2208.3	2272.9	1416.8	2283.1
02.03.2024	energia (kcal)	1 984	1 999	1 991	2 033	1914
	białko (g)	96.5	93.5	91.6	112	90.2
	tłuszcze ogółem (g)	65.3	64.6	69.4	79.9	68.1
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26.2	26	26.7	30.2	25.6
	węglowodany ogółem (g)	264.2	257.9	256.6	224.8	256.7
	sacharoza (g)	7.9	8.4	11	7.8	9.9
	błonnik (g)	26.6	21.4	32.7	22.2	31.7
	sód	2 541.50	2854.2	3033.8	2435.9	2977.2
03.03.2024	energia (kcal)	1 959	1 958	1 934	2 111	1 947
	białko (g)	98	92.1	100.1	117.7	105
	tłuszcze ogółem (g)	61.3	64.8	78.1	79.2	78.1
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31	23	33.7	35.1	33.8
	węglowodany ogółem (g)	249.5	256.9	254	246.9	250.7
	sacharoza (g)	5.7	12.7	9.1	5.9	7.1
	błonnik (g)	22.6	22.7	31.8	20.6	28.7
	sód (mg)	2147.9	2470.5	3110.6	2454.4	3085.9
04.03.2024	energia (kcal)	1 953	1 978	1 998	1 984	1 916
	białko (g)	97	96	90.5	112.1	95.3
	tłuszcze ogółem (g)	59.6	57	65.4	67.2	65.4
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19.5	19.3	20.3	21.4	20.3
	węglowodany ogółem (g)	254	248.1	255.2	241.7	250.2
	sacharoza (g)	9.2	10.2	15.4	12.3	12.8
	błonnik (g)	29.9	27.1	40.7	29.5	36.7
	sód	2735.2	3020.1	3353	2975.7	3307
05.03.2024	energia (kcal)	1 991	1 992	1 981	1 992	1 921
	białko (g)	98	97.6	96.2	116	99
	tłuszcze ogółem (g)	59.6	62.1	66.1	69.6	66.2
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23.6	24.4	23.5	25.9	23.6
	węglowodany ogółem (g)	257.1	249.3	249.8	258.6	258.9
	sacharoza (g)	8.4	15.9	11.9	8.7	10.7
	błonnik (g)	25	25.4	37.3	26.1	35.5
	sód	1985.9	2337.6	1862.2	1125.1	1866
06.03.2024	energia (kcal)	1 945	1 928	1 952	2 097	1 971
	białko (g)	98	94.5	96.2	108.1	98
	tłuszcze ogółem (g)	70.4	70	70.9	72.9	71
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19.8	19.4	19.7	20.7	19.7
	węglowodany ogółem (g)	234.3	245.1	248.6	257.1	247.1
	sacharoza (g)	6.2	7.9	10.1	6.9	8.7
	błonnik (g)	18.7	18.5	30.5	19.3	28.3
	sód	1 430.60	2234.6	2510.1	1752.1	2506.8
07.03.2024	energia (kcal)	1 931	1 939	1997	2 027	1993
	białko (g)	87.5	86.4	84.6	97.5	79.4
	tłuszcze ogółem (g)	56.7	67.7	70	76.4	70
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19.5	21.2	21	23	21.1
	węglowodany ogółem (g)	253.6	258.3	240.5	249.3	255.5
	sacharoza (g)	7.9	9.6	14.3	11.2	11.7
	błonnik (g)	32.7	33.2	45.7	35.3	41.7
	sód	2083.8	2860.8	3006.3	2377.2	2 960,4
08.03.2024	energia (kcal)	1 952	1 917	1 913	2036	1 929
	białko (g)	101.6	98.8	91.5	102.4	94.1
	tłuszcze ogółem (g)	60.6	58.2	64.2	68.5	64.3
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19.7	19	18.5	18.9	18.6
	węglowodany ogółem (g)	261	259.2	253.2	237.8	254.2
	sacharoza (g)	7.8	9.9	14.1	12.5	13.9
	błonnik (g)	27.8	28.9	32.4	26.8	32.2
	sód	1974.1	2270.6	2048.3	1777.4	2067.9
09.03.2024	energia (kcal)	1 929	1 932	1 952	1 977	1 976
	białko (g)	95.1	93.3	98.2	118.1	97.2
	tłuszcze ogółem (g)	56.3	54.5	67.8	70.7	67.8
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21	20.7	21.9	22.9	21.9
	węglowodany ogółem (g)	258	242	247	225.3	253.7
	sacharoza (g)	5.7	5.9	7.4	4.2	5.4
	błonnik (g)	31.2	28	38.1	27	35.1
	sód	3183.3	3527.2	3688.8	3090.5	3664.2
10.03.2024	energia (kcal)	1 961	1 944	1 917	2 090	1 931
	białko (g)	96.5	99.6	95.4	118.8	98.3
	tłuszcze ogółem (g)	66.7	66.8	81.4	82	81.4
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32.3	32.1	35.8	36.4	35.8
	węglowodany ogółem (g)	241.2	250.5	249.8	221	236.5

	sacharoza (g)	13.3	13.5	12.1	8.9	10
	błonnik (g)	25.4	23.5	32.4	22.1	29.3
	sód (mg)	2898.4	3624.1	3597.4	2839.6	3572.7
11.03.2024	energia (kcal)	2 055	1 951	1 964	2 031	1 983
	białko (g)	97.6	98.1	90.3	103.6	95.3
	tłuszcze ogółem (g)	65.2	65.3	63.4	68.2	63.5
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20.2	20	19.6	20.3	19.6
	węglowodany ogółem (g)	275.4	258.2	253.3	260	251.8
	sacharoza (g)	9.8	13.1	16	12.8	14.5
	błonnik (g)	31.5	31.6	42.2	31	40.1
	sód (mg)	1675.2	2434.6	2561.3	1936.5	2557.9
12.03.2024	energia (kcal)	2 007	1 937	1 945	1 979	1 965
	białko (g)	96.9	94.7	96.9	118	99.5
	tłuszcze ogółem (g)	64.8	64.9	62.8	62.9	62.9
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27.5	27.2	26.9	27.5	27
	węglowodany ogółem (g)	266.2	256.7	255.5	242.4	254
	sacharoza (g)	7.7	16.9	27.1	23.9	25.7
	błonnik (g)	28.9	30.8	39.2	28	37.1
	sód (mg)	1189.5	1992	2101.6	1434.3	2098.3
13.03.2024	energia (kcal)	2 005	1 993	1 989	2 027	1 922
	białko (g)	80	85.8	66	102.4	70.9
	tłuszcze ogółem (g)	71.6	67.6	71.3	73.9	71.3
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27.2	24.4	26.4	30.9	26.4
	węglowodany ogółem (g)	265.7	256.2	253.9	245.6	250.6
	sacharoza (g)	7.1	8.1	13.5	10.4	11.5
	błonnik (g)	20.1	19	33.9	22.7	30.8
	sód (mg)	1929.1	2449.2	2756.1	2040.8	2731.5
14.03.2024	energia (kcal)	1 964	1 925	1 915	2064	1944
	białko (g)	93.2	92.3	88.3	101.5	93.5
	tłuszcze ogółem (g)	53.8	56.8	66	68.8	66.1
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18.6	19	21	21.4	21.1
	węglowodany ogółem (g)	262.1	252.2	257	243.4	258.4
	sacharoza (g)	7.7	11.1	10.7	7.5	10.1
	błonnik (g)	31.3	31.3	39.3	28.1	38.7
	sód (mg)	1456.7	2220	2528.2	1633.3	2560.4
15.03.2024	energia (kcal)	1 961	1 960	1 987	2069	1 926
	białko (g)	108.1	108.5	92.4	104	97.6
	tłuszcze ogółem (g)	66.1	66.7	69.9	74.2	69.9
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21.4	21.3	20.9	21.7	21
	węglowodany ogółem (g)	239.1	243.4	259.2	246.5	247.4
	sacharoza (g)	5.2	8.6	11.2	7.8	9.6
	błonnik (g)	21.9	23.2	34	22.3	31.7
	sód (mg)	1805.3	2700.7	2677.8	1882.4	2672
16.03.2024	energia (kcal)	1 934	1 930	1 917	2049	1 935
	białko (g)	89.4	89.9	82.2	104	86.2
	tłuszcze ogółem (g)	68.1	68.6	72	73.9	72.1
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21.4	21.3	21.2	22	21.2
	węglowodany ogółem (g)	250.5	253	249.8	237.7	259.3
	sacharoza (g)	6.3	9.1	10.8	8.2	9.8
	błonnik (g)	23.5	24	35.5	26.5	34.1
	sód (mg)	1 928.60	2664.2	2638.9	2056.9	2644.6
17.03.2024	energia (kcal)	2 056	2 038	1 902	2 042	1 915
	białko (g)	96.7	95.8	85.5	95.5	89.9
	tłuszcze ogółem (g)	71.1	74.5	77.6	81.5	77.6
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25.2	25.7	24.5	25	24.6
	węglowodany ogółem (g)	264.6	258.3	232.8	238.9	230
	sacharoza (g)	6.2	13.3	9.4	6.6	7.7
	błonnik (g)	24.2	22.6	33.9	23.9	31.2
	sód (mg)	1266.3	2211.5	2020.4	1319.5	2000.3
18.03.2024	energia (kcal)	2 000	1 982	1 920	1 985	1 934
	białko (g)	98.7	96.5	97.2	113.1	97.3
	tłuszcze ogółem (g)	63.2	63.3	61.5	64.3	61.6
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20.7	20.4	20	21.2	20.1
	węglowodany ogółem (g)	252.8	261.6	256.8	244.5	253.6
	sacharoza (g)	11.9	12.6	18.1	14.9	16.1
	błonnik (g)	24.6	23.3	35.7	24.5	32.6
	sód (mg)	1324.2	2257.5	2238.7	1343.2	2214
19.03.2024	energia (kcal)	2 052	1 942	1 960	2038	1 914
	białko (g)	99.5	95.9	96.7	117.4	97.8
	tłuszcze ogółem (g)	69.6	59.7	64.2	65.6	64.2
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21.3	21	20.1	21.4	20.1
	węglowodany ogółem (g)	256.9	248.2	258.8	244.8	255.6
	sacharoza (g)	16.6	18.6	20.8	17.6	18.8
	błonnik (g)	33.1	33.3	42.7	31.5	39.6
	sód (mg)	2295.7	3043.5	2536.5	1960	2511.8
20.03.2024	energia (kcal)	1 925	1 921	1 909	2 042	1 928
	białko (g)	81.9	78.7	71.3	105.5	76.3
	tłuszcze ogółem (g)	70.1	70.2	68.3	69.3	68.4
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20.3	20.1	18.4	20.3	18.5
	węglowodany ogółem (g)	258.6	251.9	264.9	253.2	263.4

	sacharoza (g)	5	9	9	5.8	7.5
	błonnik (g)	22.3	23	32.1	21	30
	sód	1 612.50	2392.4	2765.8	2139.9	2762.5
21.03.2024	energia (kcal)	1 948	1 930	1 914	2 023	1 935
	białko (g)	97.4	97.7	96.5	105.4	92.7
	tłuszcze ogółem (g)	58.8	58.8	63.4	67.4	63.5
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19.7	19.5	19.2	20.5	19.3
	węglowodany ogółem (g)	267.7	246.8	251.6	262.6	258.8
	sacharoza (g)	4.1	4.9	10.9	7	8.8
	błonnik (g)	34	32.8	49.1	36.2	46
	sód	2135.1	2 860.8	3164.8	2311.8	3150
22.03.2024	energia (kcal)	2 031	1 929	1 915	1 974	1 935
	białko (g)	124.3	111.8	108.9	123.6	113.8
	tłuszcze ogółem (g)	57.5	57.6	61.6	63.4	61.6
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26.2	26	24.9	25.5	25
	węglowodany ogółem (g)	262.3	255.2	254.7	234	253.2
	sacharoza (g)	5.5	9.5	12.8	9.6	11.3
	błonnik (g)	28	26.1	36.9	25.8	34.8
	sód	2486.8	3195.3	2988.2	2291	2984.9
23.03.2024	energia (kcal)	2 034	1 925	1 908	1 949	1 922
	białko (g)	97.3	96.9	91	105.2	95.9
	tłuszcze ogółem (g)	63.3	63.9	67.2	68.7	67.3
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23.3	23.2	22.9	23.5	23
	węglowodany ogółem (g)	271.9	251	229.9	236.3	256.6
	sacharoza (g)	6.5	7.7	9.3	6.1	7.3
	błonnik (g)	29.2	27.7	36.6	25.4	33.5
	sód	1391.9	2127.1	2253.6	1595.7	2228.9
24.03.2024	energia (kcal)	2 019	1 911	1 931	2 049	1 951
	białko (g)	99.1	97.5	96.3	117.5	97.3
	tłuszcze ogółem (g)	69.5	69.7	79.2	78.8	79.3
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30.3	30.1	33.1	33.5	33.1
	węglowodany ogółem (g)	247.1	248.2	245.7	222.3	244.2
	sacharoza (g)	12.4	13.2	11.2	8	9.8
	błonnik (g)	26.7	25.5	33.7	22.5	31.5
	sód (mg)	1998	2 724.4	2 697	1969.7	2693.6
25.03.2024	energia (kcal)	1 961	1 957	1 903	2053	1 922
	białko (g)	87.1	84.2	71.1	108.7	76.1
	tłuszcze ogółem (g)	71.1	71.1	76	75.6	76.1
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23.2	23	22.8	21.8	22.9
	węglowodany ogółem (g)	254	256.8	250.5	240.6	259
	sacharoza (g)	9.2	12.5	15.1	12.2	13.6
	błonnik (g)	30	30.1	41.2	31	39.1
	sód (mg)	1418.7	2178.1	2255.3	1675.3	2251.9
26.03.2024	energia (kcal)	1968	1 921	1 913	1 987	1 940
	białko (g)	96.9	97.5	97.9	119	95.3
	tłuszcze ogółem (g)	60.9	66	63.5	66.3	63.6
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24.4	24.9	23	25.2	23.1
	węglowodany ogółem (g)	251.9	259.6	226.2	233.3	257
	sacharoza (g)	4.6	13.9	24.2	21	23.5
	błonnik (g)	22.8	25	32.9	21.7	32
	sód	1608.5	2411.2	2433.7	1852.6	2458.7
27.03.2024	energia (kcal)	2 008	1 991	1 935	2 001	1 949
	białko (g)	95.7	96.4	95.2	111.4	97.4
	tłuszcze ogółem (g)	64.7	64.8	67.3	70.4	67.3
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20.9	20.7	19.5	20.3	19.6
	węglowodany ogółem (g)	251.4	250.6	258.2	254.9	255
	sacharoza (g)	9	9.9	15.3	12.1	13.3
	błonnik (g)	17.3	16.2	30.6	19.4	27.5
	sód	1925.4	2648.7	2752.2	2082.6	2727.6
28.03.2024	energia (kcal)	2 064	1 951	1 957	1 945	1 921
	białko (g)	98.5	98.1	86.1	104.2	91
	tłuszcze ogółem (g)	67.6	67.6	63.9	65.6	63.9
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19.9	19.6	18.2	18.8	18.2
	węglowodany ogółem (g)	272.6	252.8	252.5	249.9	259.2
	sacharoza (g)	8.8	11.7	16.5	13.3	14.5
	błonnik (g)	29.5	28.8	39.8	28.6	36.7
	sód (mg)	1309.4	1270.8	1376.6	1272.8	1352
29.03.2024	energia (kcal)	1 957	1 971	1 970	1 971	1 924
	białko (g)	97.6	96.5	96.4	130.8	97.2
	tłuszcze ogółem (g)	64.1	62.3	60.8	64.9	60.8
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23.6	24	23.8	27	23.9
	węglowodany ogółem (g)	255.9	257.7	248.8	264.7	255.5
	sacharoza (g)	15.6	17.6	14.1	10.9	12.1
	błonnik (g)	33	33	38.6	27.4	35.6
	sód	2781.8	3771	3025.7	2413.4	3001
30.03.2024	energia (kcal)	1 970	1 911	1 973	1 929	1 923
	białko (g)	85.9	84.5	79.1	89.6	84
	tłuszcze ogółem (g)	62.1	62.4	64.1	65.5	64.2
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18.6	18.4	20.2	20.6	20.2
	węglowodany ogółem (g)	251.7	253.4	249.3	255.7	247.8

	sacharoza (g)	5.6	7.2	9.2	6	7.8
	błonnik (g)	24.2	24.6	38.1	27	36
	sód	1541.3	2286	2599	1864.2	2595.6
	energia (kcal)	1 990	1 979	1 989	1 921	1 920
	białko (g)	96	96.4	95	106.5	100
	tluszcze ogółem (g)	59.1	54.4	53.8	53.6	53.9
31.03.2024	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19.4	19.2	18	18.6	18.1
	węglowodany ogółem (g)	266.5	264.7	247.7	255.3	246.2
	sacharoza (g)	12.7	14.2	12.1	8.9	10.6
	błonnik (g)	27.6	26.9	36.6	25.4	34.5
	sód (mg)	1690.4	2852.4	2213.6	1496.2	2210.3