

DATA	SKŁADNIKI	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	YSOKOBIAŁKOWA	NICZENIEM TŁUSZCZY	LEKKOSTRAWNA -SOKI	PODST -DZIECI	BEZMLECZNA	BEZGLUTENOWA
16.03.2024	energia (kcal)	2 008	1 964	1 994	2 021	1 918	1 933	2 039	1 991	1 986
	białko (g)	90,7	90	92,3	96,5	94,7	96,3	95,4	91,6	79,9
	tłuszcze ogółem (g)	72,6	66,8	79,8	80	60,5	60,1	68,9	71,1	75,7
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19	17,7	19,9	20	17	16,9	17,6	17,4	18,1
	węglowodany ogółem (g)	259,1	259,9	240,3	242,4	259,8	260,2	271,2	249,6	253,8
	sacharoza (g)	38,7	31,7	22,1	22,1	38,7	36,3	38,8	38,2	35,7
	błonnik (g)	22,6	18,4	28,8	29,2	22,6	17,1	24	32	20,3
sód	1 538,9	1 600,5	1 401,4	1 410,3	1544	1 639,4	1 519,6	1426,4	1 654,9	
17.03.2024	energia (kcal)	1 996	2 007	1 926	1 967	1 954	1 911	2 009	1 936	1 953
	białko (g)	73,5	74	84,3	106,2	69,3	76,9	74,1	69,7	73,9
	tłuszcze ogółem (g)	47,9	48,1	62,5	63	53,3	59,6	48,1	50,2	81,2
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	11,4	11,4	17,4	12,5	10,2	15,6	11,4	12	14,5
	węglowodany ogółem (g)	330,7	333	279,5	252,5	312,9	274,9	333,5	314,2	240,3
	sacharoza (g)	39,1	39,1	30,7	23	33,4	37,5	39,1	24	25,7
	błonnik (g)	29,8	30,5	50,4	26,9	30	22,7	30,6	29,9	31,1
sód	1801,1	1804,5	2 543,6	2382,7	1644	1 801,3	1806,5	1 770,5	1 982,8	
18.03.2024	energia (kcal)	1 906	1 969	1 906	1 984	1 924	1 934	1 962	1 996	1 975
	białko (g)	73,7	74,1	73,7	93,7	85,6	87,2	73,9	68,1	69,7
	tłuszcze ogółem (g)	57,4	55,3	57,4	66,1	53,2	52,8	62,4	63	68,7
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	13,9	13,7	13,9	15,6	12,8	12,8	14,6	10,6	14,4
	węglowodany ogółem (g)	287,6	278,3	287,6	266,7	289,7	288,9	290,1	286,2	276,8
	sacharoza (g)	41,1	37,4	41,1	32,8	41,1	38,5	41,3	40,6	27
	błonnik (g)	29,2	19,5	29,2	27,5	29,2	24	29,4	39,1	27
sód	1 933,2	2 095,9	1 933,2	2 132,3	1 951,8	2 012,7	1 968,3	1888,7	2 203,9	
19.03.2024	energia (kcal)	1 937	1 973	2 057	1 951	1 908	1 981	1 937	1 971	1 940
	białko (g)	83,9	79,5	97,9	111,5	99,4	99,6	103	84,7	81,5
	tłuszcze ogółem (g)	70,3	67,9	79,8	68,4	58,7	59,1	50,1	71,5	56,5
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	17,3	5,5	22,7	18,5	15,2	14,4	16,8	15,7	11,7
	węglowodany ogółem (g)	268,1	267,9	254,6	233,2	265,9	266,7	279,2	253,1	265,4
	sacharoza (g)	23,1	24	26	19,7	15,4	15,7	25,6	22,7	25,7
	błonnik (g)	24,1	29,8	38,9	23,6	22	19,6	22,7	233,1	27,4
sód	1 654	1 448,6	2 176,1	1 801,8	1661,2	2 137,1	1 634,20	25,6	2142,1	
20.03.2024	energia (kcal)	1973	1993	1979	2 049	1 906	1 925	1 969	1 990	2 042
	białko (g)	71,5	71,1	77,6	109,2	74,8	70,8	79	78,2	93,4
	tłuszcze ogółem (g)	67,9	68,1	84,5	77,3	56,9	61,9	67	68,5g	74
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	16,9	17	17,8	19,8	14,6	15,6	14	15	20,1
	węglowodany ogółem (g)	267,9	262,3	218,5	242,3	273,4	294,2	268,1	271,1	261,8
	sacharoza (g)	25,6	36,1	14,4	25,6	25,3	25,7	33,5	24,8	37,3
	błonnik (g)	29,8	26,8	35	28,6	30,4	26	24,1	31,3	33,3
sód (mg)	1448,6	1436,3	1 657,80	2 242,1	1 502,1	1 433,1	1 465,7	1 460,9	3237,5	
21.03.2024	energia (kcal)	1 973	1 968	1 988	1 935	1 971	1 988	1 962	1 963	2 025
	białko (g)	71,5	69,9	76	88,2	79,7	79,7	75,3	81,5	65,5
	tłuszcze ogółem (g)	67,9	67	85,7	85,3	68,3	66,5	65	57,8	85,8
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	16,9	16,9	17,9	17,5	16,9	17,5	16,7	15,8	18,3
	węglowodany ogółem (g)	267,9	267,9	220,7	221,1	267,4	262	267,9	261,8	267,2
	sacharoza (g)	25,6	25	17,3	17,3	25,7	25,7	25,6	24,8	24,8
	błonnik (g)	29,8	24,2	37,6	37,6	28,8	28,6	29,8	46,5	31,7
sód	1 448,6	1 460,7	1 650,9	1 882,2	1 495,7	1 498,7	1 465	1857,6	1 591,5	
	energia (kcal)	1 937	1 973	2 057	1 951	1 908	1 981	1 937	1 971	1 940
	białko (g)	83,9	79,5	97,9	111,5	99,4	99,6	103	84,7	81,5
	tłuszcze ogółem (g)	70,3	67,9	79,8	68,4	58,7	59,1	50,1	71,5	56,5

22.03.2024	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	17,3	5,5	22,7	18,5	15,2	14,4	16,8	15,7	11,7
	węglowodany ogółem (g)	268,1	267,9	254,6	233,2	265,9	266,7	279,2	253,1	265,4
	sacharoza (g)	23,1	24	26	19,7	15,4	15,7	25,6	22,7	25,7
	błonnik (g)	24,1	29,8	38,9	23,6	22	19,6	22,7	233,1	27,4
	sód	1 654	1 448,6	2 176,1	1 801,8	1661,2	2 137,1	1 634,20	25,6	2142,1
23.03.2024	energia (kcal)	1 957	1 920	1 992	2 007	1 966	1 914	1 922	1 983	1 979
	białko (g)	83	80,9	108,8	112	94,5	95	85,3	86,7	80,6
	tłuszcze ogółem (g)	58,9	57	81,1	81	54,8	47,7	51,5	53,9	58,9
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	10,7	10,5	26,5	26,5	9,6	10,7	11,5	9,7	11,6
	węglowodany ogółem (g)	288,7	284	225,7	226,3	288,7	292,5	296,8	291	280,2
	sacharoza (g)	42,8	40,9	19,9	19,9	42,8	42,1	42,8	42,8	31,6
	błonnik (g)	29,9	25	31,8	31,8	29,9	27,3	30,2	35,1	30,1
sód	2355,4	2324	3 748,7	3 712,9	2377,6	2456,5	2448	2448	2476,8	
24.03.2024	energia (kcal)	1 995	1 989	2 032	2 057	1 909	1 976	1 962	2 006	1 943
	białko (g)	76,6	83,4	99,2	109,1	90,8	85,6	81,2	77,9	75,1
	tłuszcze ogółem (g)	74,6	69,2	61,4	66	61,5	61,2	62,7	68,1	70,5
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	17,9	15,2	20,9	16,7	12,9	14,2	15,5	14,4	19,9
	węglowodany ogółem (g)	249,5	256,6	290,9	270,3	256,5	265,8	277,6	284	260
	sacharoza (g)	36,7	40,1	12,5	27,4	36,7	41	38,5	36,7	38,9
	błonnik (g)	25,6	30,9	41	29,3	26,2	24,9	22,1	30,7	27,9
	sód	2387,5	1 653,1	2299,8	1 781,4	2057,2	1 827,5	1970,3	2356,9	1 905,5
	energia (kcal)	1967	2005	1 915	1 968	1 937	1 968	1 929	1 944	1 942
25.03.2024	białko (g)	96,7	97,4	98,7	104,1	93,3	95,2g	85,4	87,8	81
	tłuszcze ogółem (g)	61,2	61,2	69,5	72,9	47,1	48	51,8	51,2	60,3
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	12,9	14,5	15	16	10,7	11	11,7	9,7	11,5
	węglowodany ogółem (g)	270,5	278,2	246	246	308,3	310	301,8	283,4	282,8
	sacharoza (g)	20,9	26,9	12,4	12,4	31	28,6	33,4	29,4	25,8
	błonnik (g)	29,4	24,1	37,4	37,4	41,3	36,2	38	35,5	32,8
	sód (mg)	2022	2121,1	1 718,5	1 746	1 688,7	1 786,1	1 687,1	1 689,1	1 973,8