

Zestawienie średnich wartości odżywczych
jadłospisów z okresu w dniu 2023-12-21, Kuchnie:

Lp	Dieta	Składniki odżywcze										
	Kod	Energia [kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany ogółem [g]	Witamina C [mg]	WW [Por]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól (g)	suma cukrów prostych [g]	kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]
1	PODSTAWOWA	2 187,44	84,33	68,37	344,88	149,86	34,58	33,59	1 990,89	4,977225	45,37	25,23
2	ŁATWOSTRAWNA	2 259,98	89,05	69,72	361,86	144,61	36,33	30,87	2 069,49	5,173725	46,66	26,19
3	Z ogr.łatw.przysw.węgl.	2 276,77	103,32	76,58	333,80	170,91	33,48	37,26	2 116,75	5,291875	60,12	27,89
4	O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ	2 345,04	88,53	73,53	371,12	149,86	37,26	33,51	2 119,69	5,299225	47,03	26,49
5	ŁATWOSTR. Z OGR. TŁUSZCZU	2 230,93	86,35	65,40	356,79	67,98	35,79	27,40	2 068,65	5,171625	44,47	23,72
6	ŁATW.Z OGR.SUBST.POBUDZ.WYDZ.S.ŻOŁ	2 437,86	105,43	72,43	376,19	77,45	37,77	30,43	2 874,23	7,185575	51,54	24,82
7	UBOGOENERGETYCZNA 1000	1 049,92	52,47	45,30	128,60	61,19	12,90	15,73	645,27	1,613175	25,68	15,62
8	BOGATOBIAŁKOWA	2 575,90	104,36	80,03	400,01	154,72	40,15	35,00	2 258,11	5,645275	62,21	29,66
9	PAPKOWATA	2 654,91	100,42	82,86	410,10	84,97	41,12	35,11	2 269,83	5,674575	61,27	34,38
10	PLYNNA	2 201,94	92,74	88,85	273,54	65,06	27,34	22,41	937,39	2,343475	79,84	47,94
11	BOGATORESZTKOWA	2 630,68	99,47	71,52	450,06	200,71	45,14	47,74	2 403,54	6,00885	63,18	23,07

Sporządził