



**ZESTAWIENIE WARTOŚCI ODŻYWCZYCH I ENERGETYCZNYCH
DIETY PODSTAWOWEJ Z DNIA 24.03.2026 r.**

BADANIE LABORATORYJNE VS JADŁOSPIS

	Wynik z laboratorium	Wartość w jadłospisie	Różnica w %
Energia	2004,29 kcal	2021 kcal	0,83
Białko	106,48 g	104 g	2,38
Tłuszcz	65,77 g	64 g	2,77
Nasycone kwasy tłuszczowe	25,05 g	23 g	8,91
Węglowodany	228,61 g	240 g	4,50
Cukry	100,21 g	91,6 g	9,40
Błonnik pokarmowy	34,45 g	35 g	1,60
Sód	2600 mg	2401 mg	8,29

® **Praca autorska. Zakaz kopiowania i rozpowszechniania.**