



jabłko	Gofry A : 1,3,7	mandarynka	Jogurt naturalny A : 7	mandarynka A :	budyń A : 7	Galaretka na słodko  A :
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło 20g - sałatka jarzynowa 120g -sałata masłowa - herbata czarna  A: 1,3,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło 20g - wędlna 60g -rukola 5 g - ogórek 20g - herbata czarna  A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g -pasta z ciecierzycy 120g - herbata czarna  A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło 20g - parówki drobiowe 100g - pomidor 20g - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło 20g - ser żółty 65g - mix sałat 5g - herbata czarna  A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło 20g - jajka na twardo 2szt. - sałata masłowa - herbata czarna  A: 1,3,7	- Chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło 20g - paszтет z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna  A : 1,7,9
Kcal : 2002 B : 80 g T : 92 g WP : 219 g NKT : 16,0 Bł : 35 S : 1923	Kcal : 2003 B : 83 g T : 103 g WP : 194 g NKT : 16,7 Bł : 36 S : 1958	Kcal : 2118 B : 103 g T : 92 g WP : 234 g NKT : 16,2 Bł : 33 S : 1947	Kcal : 2041 B : 103 g T : 99 g WP : 191 g NKT : 15,8 Bł : 32 S : 1949	Kcal :2012 B : 103 g T : 97 g WP : 194 g NKT : 16,2 Bł : 33 S : 1943	Kcal : 2040 B : 80 g T : 92 g WP : 227 g NKT : 17,3 Bł : 33 S : 1962	Kcal : 2402 B : 110 g T : 104 g WP : 264 g NKT : 16,4 Bł : 34 S : 1952

Legenda :

Kcal - kalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sód (mg)