

Biszkopty A: 1,3,7	jabłko A :	Jogurt A : 7	Gofr z dżemem A : 1,3,7	mandarynka	budyń A : 7	Galaretka na słodko A :
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny 90g - margaryna miękka 10g - ryba po grecku z warzywami 50g - herbata czarna A: 1,4,7	- chleb pszenny - margaryna miękka 10g - twarożek 120g - mix sałat - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 90g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - rukola - herbata czarna A: 1,7	-chleb pszenny 90g - margaryna miękka 10g - ryba w galarecie 50g - herbata czarna A : 1,4,7	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 120g - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7,9	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - sałatka z makaronu ryżowego, szynką i ogórkiem 130g - herbata czarna A: 1,3,7	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna A : 1,7,9
Kcal : 2002 B : 90g T : 72g WP : 258g NKT : 16,1 Bł : 32 S : 1903	Kcal : 2032 B : 101g T : 98g WP : 192g NKT : 17,2 Bł : 34 S : 1946	Kcal : 2005 B : 78g T : 62g WP : 284g NKT : 17,2 Bł : 32 S : 1952	Kcal : 2004 B : 73g T : 70g WP : 288g NKT : 16,4 Bł : 33 S : 1948	Kcal : 2003 B : 61g T : 95g WP : 232g NKT : 16,1 Bł : 34 S : 1964	Kcal : 2043 B : 57g T : 67g WP : 306g NKT : 17,7 Bł : 32 S : 1974	Kcal : 2185 B : 84 g T : 94 g WP : 252 g NKT : 17,5 Bł : 32 S : 1968

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)