

[illegible]

jabłko	mandarynka	Jogurt A: 7	Gofr z dżemem A : 1,3,7	Domowe ciasto owsiane A : 1,3,7	budyń A : 7	Galaretka na słodko A :
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80 g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 120g -sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7,9	- paszteciki z ciasta francuskiego ze szpinakiem i serem białym - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80 g - margaryna miękka 10g - pasta z ciecierzycy 120g -rukola - herbata czarna A: 1,7,11	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80 g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor 20g - herbata czarna A : 1,7	- Chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - margaryna miękka 10g - ser żółty 40g - papryka - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80 g - margaryna miękka 10g - jajka na twardo 2szt. - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	- wątróbkowe naleśniki z pieczarkami 250 g - herbata czarna A : 1,3,7
Kcal : 2042 B : 81 g T : 89 g WP : 232 g NKT : 16,2 Bł : 34 S : 1931	Kcal : 2142 B : 97 T : 58 WP : 290,5 NKT : 17,3 Bł : 35 S : 1963	Kcal : 2044 B : 93 g T : 87 g WP : 226 g NKT : 16,4 Bł : 32 S : 1967	Kcal : 2025 B : 90 g T : 92 g WP : 209 g NKT : 16,2 Bł : 33 S : 1964	Kcal :2010 B : 85 g T : 95 g WP : 207 g NKT : 17,2 Bł : 32 S : 1946	Kcal : 2053 B : 83 g T : 63 g WP : 283 g NKT : 16,7 Bł : 34 S : 1943	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 – sól (mg)