

Ilość Węglowodanów

Poniedziałek 22.04

Śniadanie: 73,27 g błonnik 5,34 g **Węglowodany przyswajalne 67,93 g**

Zupa + Deser: 37,7 g błonnik 5,7 g **Węglowodany przyswajalne 32 g**

II danie + owoc + kompot: 85,5g błonnik 11,46 g **Węglowodany przyswajalne 74,04 g**

Ilość węglowodanów 197 g

Błonnik 22,5 g

Ogółem węglowodany przyswajalne w tym dniu 174,5 g

Wtorek 23.04

Śniadanie: 64,75g błonnik 6,68 g **Węglowodany przyswajalne 58,07 g**

Zupa + Deser: 44,3 g błonnik 3,85 g **Węglowodany przyswajalne 40,45 g**

II danie + owoc + kompot: 62,71 g błonnik 9,04 g **Węglowodany przyswajalne 53,67 g**

Ilość węglowodanów 172g

Błonnik 16,6 g

Ogółem węglowodany przyswajalne w tym dniu 155,4 g

Środa 24.04

Śniadanie: 47,06 błonnik 4,3 g **Węglowodany przyswajalne 42,76 g**

Zupa + Deser: 18,78 g błonnik 4,33 g **Węglowodany przyswajalne 14,45 g**

II danie + owoc + kompot: 84,72 g błonnik 12,35 g **Węglowodany przyswajalne 72,37 g**

Ilość węglowodanów 151 g

Błonnik 21 g

Ogółem węglowodany przyswajalne w tym dniu 130 g

Czwartek 25.04

Śniadanie: 57,16 g błonnik 4,96 g **Węglowodany przyswajalne 52,2 g**

Zupa + Deser: 40,1 g błonnik 4,31 g **Węglowodany przyswajalne 35,79 g**

II danie + owoc + kompot: 81 g błonnik 14,72 g **Węglowodany przyswajalne 66,28 g**

Ilość węglowodanów 178 g

Błonnik 24 g

Ogółem węglowodany przyswajalne w tym dniu 154 g

Piątek 26.04

Śniadanie: 62,87 g błonnik 2,61 g **Węglowodany przyswajalne 60,26 g**

Zupa + Deser: 59,54 g błonnik 5,48 g **Węglowodany przyswajalne 54,06 g**

II danie + owoc + kompot: 72,8 g błonnik 10,23 g **Węglowodany przyswajalne 62,57 g**

Ilość węglowodanów 195 g

Błonnik 18,3 g

Ogółem węglowodany przyswajalne w tym dniu 176,7 g