

Ilość Węglowodanów

**Poniedziałek 26.07**

Śniadanie: 78,22 g błonnik 3,9 g **Węglowodany przyswajalne 74,32 g**

Zupa + Deser: 34,7 g błonnik 6,72 g **Węglowodany przyswajalne 27,98 g**

II danie + owoc + kompot: 88,47 g błonnik 11,68 g **Węglowodany przyswajalne 76,79 g**

Ilość węglowodanów 201 g

Błonnik 22,3 g

Ogółem węglowodany przyswajalne w tym dniu 178,7 g

**Wtorek 27.07**

Śniadanie: 57,65 g błonnik 3,9 g **Węglowodany przyswajalne 53,75 g**

Zupa + Deser: 22,92 g błonnik 2,26 g **Węglowodany przyswajalne 20,66 g**

II danie + owoc + kompot: 99,21 g błonnik 7,84 g **Węglowodany przyswajalne 91,37 g**

Ilość węglowodanów 180 g

Błonnik 14 g

Ogółem węglowodany przyswajalne w tym dniu 166 g

**Środa 28.07**

Śniadanie: 53,07 g błonnik 3,74 **Węglowodany przyswajalne 49,33 g**

Zupa + Deser: 31,4 g błonnik 3,77 g **Węglowodany przyswajalne 27,63 g**

II danie + owoc + kompot: 74,6 g błonnik 10,46 g **Węglowodany przyswajalne 64,14 g**

Ilość węglowodanów 159 g

Błonnik 18 g

Ogółem węglowodany przyswajalne w tym dniu 141 g

**Czwartek 29.07**

Śniadanie: 65,85 g błonnik 5,1 g **Węglowodany przyswajalne 60,75 g**

Zupa + Deser: 31,25 g błonnik 7,54 g **Węglowodany przyswajalne 23,71 g**

II danie + owoc + kompot: 88,33 g błonnik 10,18 g **Węglowodany przyswajalne 78,15 g**

Ilość węglowodanów 185 g

Błonnik 23 g

Ogółem węglowodany przyswajalne w tym dniu 162 g

**Piątek 30.07**

Śniadanie: 71,23 g błonnik 3,38 g **Węglowodany przyswajalne 67,85 g**

Zupa + Deser: 35,6 g błonnik 6,38 g **Węglowodany przyswajalne 29,22 g**

II danie + owoc + kompot: 66,8 g błonnik 12,09 g **Węglowodany przyswajalne 54,71 g**

Ilość węglowodanów 174 g

Błonnik 21,8 g

Ogółem węglowodany przyswajalne w tym dniu 152,2 g