

Ilość Węglowodanów

**Poniedziałek 31.03**

Śniadanie: 68,72g błonnik 3,68 g **Węglowodany przyswajalne 65,04 g**

Zupa + Deser: 35,9 g błonnik 9,12 g **Węglowodany przyswajalne 26,78 g**

II danie + owoc + kompot: 95,17 g błonnik 16,02 g **Węglowodany przyswajalne 79,15 g**

Ilość węglowodanów 200 g

Błonnik 28,8 g

Ogółem węglowodany przyswajalne w tym dniu 171,2 g

**Wtorek 01.04**

Śniadanie: 59,69 g błonnik 4,06 g **Węglowodany przyswajalne 55,63 g**

Zupa + Deser: 21,59 g błonnik 4,68 g **Węglowodany przyswajalne 16,91 g**

II danie + owoc + kompot: 64,7 g błonnik 10,67 g **Węglowodany przyswajalne 54,03 g**

Ilość węglowodanów 146 g

Błonnik 19,4 g

Ogółem węglowodany przyswajalne w tym dniu 126,6 g

**Środa 02.04**

Śniadanie: 46,34 g błonnik 3,32 g **Węglowodany przyswajalne 43,02 g**

Zupa + Deser: 39,9 g błonnik 2,79 g **Węglowodany przyswajalne 37,11 g**

II danie + owoc + kompot: 79 g błonnik 9,17 g **Węglowodany przyswajalne 69,83 g**

Ilość węglowodanów 165 g

Błonnik 15,3g

Ogółem węglowodany przyswajalne w tym dniu 149,7 g

**Czwartek 03.04**

Śniadanie: 60,4 g błonnik 3,53g **Węglowodany przyswajalne 56,87 g**

Zupa + Deser: 37,71g błonnik 4,5 g **Węglowodany przyswajalne 33,21 g**

II danie + owoc + kompot: 90,3 g błonnik 13,7 g **Węglowodany przyswajalne 77,13 g**

Ilość węglowodanów 188 g

Błonnik 21,2 g

Ogółem węglowodany przyswajalne w tym dniu 166,8 g

**Piątek 04.04**

Śniadanie: 77,65 g błonnik 4,41 g **Węglowodany przyswajalne 73,24 g**

Zupa + Deser: 61,85 g błonnik 7,39 g **Węglowodany przyswajalne 54,46 g**

II danie + owoc + kompot: 91,4 g błonnik 9,73 g **Węglowodany przyswajalne 81,67 g**

Ilość węglowodanów 231 g

Błonnik 21,5 g

Ogółem węglowodany przyswajalne w tym dniu 209,5 g