



	GOR			MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ	MLE, GLU, SEL, GOR	MLE, GLU, SEL, GOR
Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twaróg (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Szynka kanapkowa (30 g)  Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) - Bułki mleczone (40 g)  MLE, GLU,	Chleb pszenny (75g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Marchew gotowana 50g (1 por.) Szynka kanapkowa (30 g) Pasta jajeczna z koperkiem - 100g (1 por.) - Wafle ryżowe 15g  MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek kanapkowy 50g Polędwica drobiowa 45g Marchew gotowana - 100g (1 por.) - Wafle ryżowe 15g  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) Szynka z kurczaka (45 g) - Bułki mleczone (40 g)  MLE, GLU,	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser gouda (25 g) Szynka z piersi kurczaka (45 g) Marchew gotowana - 100g (1 por.) Miód pszczele (25 g) - Wafle ryżowe 15g  MLE, GLU,	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pasta jajeczna z zieloną pietruszką - 100g (1 por.) Szynka delikatesowa (30 g) Marchew gotowana 50g (1 por.) Dżem owocowy - 45g (1 por.) - Wafle ryżowe 15g MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twaróg (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Polędwica sopocka (36 g) Marchew gotowana 50g (1 por.) - Wafle ryżowe 15g  MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ
Wartość energetyczna: 2141 kcal Tłuszcz: 59.4 g Węglowodany przyswajalne: 289.91 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.57 g Białko ogółem: 86.7 g Węglowodany ogółem: 323.52 g Błonnik pokarmowy: 24.93 g Sól: 5.77 g	Wartość energetyczna: 2204 kcal Tłuszcz: 67 g Węglowodany przyswajalne: 292.39 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.46 g Białko ogółem: 92.52 g Węglowodany ogółem: 319.9 g Błonnik pokarmowy: 23.6 g Sól: 6.77 g	Wartość energetyczna: 2274 kcal Tłuszcz: 64.14 g Węglowodany przyswajalne: 283.03 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.59 g Białko ogółem: 91.06 g Węglowodany ogółem: 342.89 g Błonnik pokarmowy: 27.01 g Sól: 5.53 g	Wartość energetyczna: 2152 kcal Tłuszcz: 62.72 g Węglowodany przyswajalne: 260.81 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.55 g Białko ogółem: 91.06 g Węglowodany ogółem: 316.62 g Błonnik pokarmowy: 22.73 g Sól: 5.38 g	Wartość energetyczna: 2136 kcal Tłuszcz: 56.97 g Węglowodany przyswajalne: 235.37 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.29 g Białko ogółem: 93.09 g Węglowodany ogółem: 329.86 g Błonnik pokarmowy: 27.28 g Sól: 5.03 g	Wartość energetyczna: 2215 kcal Tłuszcz: 66.03 g Węglowodany przyswajalne: 302.39 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.28 g Białko ogółem: 82.89 g Węglowodany ogółem: 335.76 g Błonnik pokarmowy: 27.1 g Sól: 4.72 g	Wartość energetyczna: 2151 kcal Tłuszcz: 59.11 g Węglowodany przyswajalne: 274.26 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.78 g Białko ogółem: 92.37 g Węglowodany ogółem: 323.05 g Błonnik pokarmowy: 24.37 g Sól: 3.86 g