

9-13.12.2019

PONIEDZIAŁEK	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Energia [kcal]	% realiz. normy
I ŚNIADANIE	10,9	14,2	46,5	348	25%
II ŚNIADANIE	0,6	0,6	18,3	81	6%
OBIAD	17,5	18,5	57,6	459	33%
PODWIECZOREK	7,9	3,6	23,3	159	11%
PODSUMOWANIE DNIA	36,8	36,9	145,7	1047	75%

WTOREK	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Energia [kcal]	% realiz. normy
I ŚNIADANIE	12,4	16,5	46,3	372	26%
II ŚNIADANIE	0,9	0,2	18,7	78	6%
OBIAD	19,1	12,4	61,5	419	30%
PODWIECZOREK	5,4	9,3	29,9	225	16%
PODSUMOWANIE DNIA	37,76	38,39	156,39	1093	78%

ŚRODA	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Energia [kcal]	% realiz. normy
I ŚNIADANIE	9,7	15,5	46,9	357	25%
II ŚNIADANIE	0,6	0,6	18,3	81	6%
OBIAD	14,3	10,0	71,4	417	30%
PODWIECZOREK	8,9	9,0	28,9	226	16%
PODSUMOWANIE DNIA	33,55	35,15	165,46	1081	77%

CZWARTEK	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Energia [kcal]	% realiz. normy
I ŚNIADANIE	12,2	13,8	48,1	355	25%
II ŚNIADANIE	1,3	0,3	14,7	64	5%
OBIAD	14,7	16,8	58,6	421	30%
PODWIECZOREK	3,8	6,9	32,8	210	15%
PODSUMOWANIE DNIA	32,0	37,7	154,2	1049	75%

PIĄTEK	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Energia [kcal]	% realiz. normy
I ŚNIADANIE	8,7	10,6	58,8	354	25%
II ŚNIADANIE	0,6	0,6	18,3	81	6%
OBIAD	20,5	13,4	58,4	421	30%
PODWIECZOREK	3,5	12,7	23,0	218	16%
PODSUMOWANIE DNIA	33,26	37,26	158,42	1075	77%

ŚREDNIO	34,7	36,7	159,4	1069	76%
----------------	-------------	-------------	--------------	-------------	------------