

19-23.09.2022

PONIEDZIAŁEK	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Energia [kcal]	% realiz. normy
I ŚNIADANIE	10,3	10,9	25,6	236	20%
II ŚNIADANIE	0,5	0,5	14,6	65	5%
OBIAD	17,6	12,7	78,3	490	35%
PODWIECZOREK	6,2	5,0	33,6	210	15%
PODSUMOWANIE DNIA	34,5	29,1	152,1	1047	75%

WTOREK	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Energia [kcal]	% realiz. normy
I ŚNIADANIE	12,4	14,0	46,2	350	25%
II ŚNIADANIE	1,1	0,3	23,4	97	7%
OBIAD	23,4	15,5	71,9	492	35%
PODWIECZOREK	8,2	6,3	19,8	165	12%
PODSUMOWANIE DNIA	45,13	35,06	161,22	1104	79%

ŚRODA	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Energia [kcal]	% realiz. normy
I ŚNIADANIE	11,8	6,0	46,3	277	20%
II ŚNIADANIE	0,5	0,5	14,6	65	5%
OBIAD	26,0	12,9	59,3	452	32%
PODWIECZOREK	5,8	11,5	28,3	230	16%
PODSUMOWANIE DNIA	44,05	30,81	148,46	1023	73%

CZWARTEK	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Energia [kcal]	% realiz. normy
I ŚNIADANIE	12,4	16,5	46,3	372	27%
II ŚNIADANIE	0,5	0,5	14,6	65	5%
OBIAD	21,1	15,7	62,1	462	33%
PODWIECZOREK	7,9	3,6	23,3	159	11%
PODSUMOWANIE DNIA	41,86	36,20	146,26	1058	76%

PIĄTEK	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Energia [kcal]	% realiz. normy
I ŚNIADANIE	10,9	14,3	46,5	348	25%
II ŚNIADANIE	0,5	0,5	14,6	65	5%
OBIAD	18,0	22,8	85,9	604	42%
PODWIECZOREK	5,9	3,6	30,0	176	13%
PODSUMOWANIE DNIA	35,23	41,05	177,03	1192	85%

ŚREDNIO	40,2	34,4	157,0	1084,7	77,60%
----------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------