

**06.10.2023** (piątek)**► 20:00 Kolacja (E: 524kcal, B o.: 14.71g, T: 19.38g, W o.: 74.67g)**

Bułki wrocławskie (E: 176kcal, B o.: 4.8g, T: 2.64g, W o.: 33.96g)	1/5 sztuki (60g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)	10 łyżek (200g)
Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 sztuka (120g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	524 kcal	Białko ogółem:	14.71 g
Tłuszcz:	19.38 g	Węglowodany ogółem:	74.67 g
Węglowodany przyswajalne:	71.55 g	Błonnik pokarmowy:	3.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.4 g	Sód:	369.75 mg

**07.10.2023** (sobota)**► 20:00 Kolacja (E: 382kcal, B o.: 10.56g, T: 15.68g, W o.: 50.77g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	6 łyżek (150g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	382 kcal	Białko ogółem:	10.56 g
Tłuszcz:	15.68 g	Węglowodany ogółem:	50.77 g
Węglowodany przyswajalne:	48.01 g	Błonnik pokarmowy:	2.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.74 g	Sód:	375.65 mg

**08.10.2023** (niedziela)**► 20:00 Kolacja (E: 320kcal, B o.: 11.44g, T: 13.8g, W o.: 38.64g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka z piersi kurczaka (E: 29kcal, B o.: 6.36g, T: 0.36g, W o.: 0.06g)	2 plastry (30g)



Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.11g)

1 sztuka (5g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	320 kcal	Białko ogółem:	11.44 g
Tłuszcz:	13.8 g	Węglowodany ogółem:	38.64 g
Węglowodany przyswajalne:	36.22 g	Błonnik pokarmowy:	2.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.5 g	Sód:	585.3 mg