

	GOR			MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ		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.) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Szynka drobiowa (36g) Jajko gotowane (45 g) Marchew gotowana - 100g (1 por.) 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) Wege pasta kanapkowa z warzywami (100 g) Mozzarella bez tłuszczu (45 g) Marchew gotowana - 100g (1 por.) Miód pszczeni (25 g) MLE, GLU,	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pasta jajeczna z zieloną pietruszką - 100g (1 por.) Mozzarella bez tłuszczu (30 g) Marchew gotowana 50g (1 por.) Dżem owocowy - 45g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pasta kanapkowa z jajkiem i lekkim sosem jogurtowym - 100g Połędwica sopocka (36 g) Marchew duszona - 100g 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: 2240 kcal Tłuszcz: 67.13 g Węglowodany przyswajalne: 308.29 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.28 g Białko ogółem: 89.89 g Węglowodany ogółem: 336.76 g Błonnik pokarmowy: 26.21 g Sól: 4.72 g	Wartość energetyczna: 2130 kcal Tłuszcz: 60.11 g Węglowodany przyswajalne: 273.26 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.78 g Białko ogółem: 89.87 g Węglowodany ogółem: 323.05 g Błonnik pokarmowy: 24.37 g Sól: 3.86 g