 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 649.2kcal •Energia 2729.6KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 18.9g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 1.5g •Węglowodany 88.3g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 4.7g	
• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-06-20):

•Energia 2789kcal •Energia 11644.3KJ •Białko 121.9g •Tłuszcz 97.4g •Tłuszcze nasycone 31.9g •Sól 6.8g •Węglowodany 352.5g
 •Cukry 28g •Błonnik pokarmowy 25.3g






Piątek 2024-06-21
 Dieta podstawowa Dieta
 podstawowa (3p) (1)

P3p

Piątek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 739.3kcal •Energia 3106.8KJ •Białko 33.7g •Tłuszcz 30.5g •Tłuszcze nasycone 18.1g •Sól 2.8g •Węglowodany 81.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.8g	
• Chleb pszenny (1)	90
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser żółty (7)	60
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 107.1kcal •Energia 452.2KJ •Białko 0.1g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 26.5g •Cukry 12.2g •Błonnik pokarmowy 0.5g	
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem	200

Piątek


 Obiad •Energia 912.5kcal •Energia 3762.4KJ •Białko 40.9g •Tłuszcz 26.1g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.6g •Węglowodany 129.7g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 10.5g		Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)		400
• Filet rybny z mintaja panierowany smażony (1,3,4,5,6,7,9,10)		120
• Ziemniaki gotowane		250
• Sos pietruszkowy (1,7)		100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru		250
• Buraki gotowane tarte		120
 Podwieczorek •Energia 90kcal •Energia 376KJ •Białko 2.5g •Tłuszcz 2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 15.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g		Ilość g lub ml
• Jogurt owocowy (7)		100
 Kolacja •Energia 446.8kcal •Energia 1862.7KJ •Białko 15.7g •Tłuszcz 18.4g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 1.2g •Węglowodany 55.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.7g		Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)		90
• Masło ekstra 82% (7)		15
• Herbata bez cukru		250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)		50
• Cytryny		10
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-06-21): •Energia 2295.7kcal •Energia 9560.1KJ •Białko 92.9g •Tłuszcz 77.1g •Tłuszcze nasycone 31.3g •Sól 4.7g •Węglowodany 309g •Cukry 23.5g •Błonnik pokarmowy 19.4g		



Sobota 2024-06-22
 Dieta podstawowa Dieta
 podstawowa (3p) (1)

P3p

Sobota

 Śniadanie •Energia 622.6kcal •Energia 2616.1KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 20.3g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 2.9g •Węglowodany 85.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5.5g		Ilość g lub ml