

• Pomidor	90
-----------	----

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

•Energia 2899.8kcal •Energia 12071.8KJ •Białko 120.4g •Tłuszcz 98.1g •Tłuszcze nasycone 33.7g •Sól 4.9g •Węglowodany 374.3g
•Cukry 13.2g •Błonnik pokarmowy 21.7g



Piątek 2024-06-21

Dieta łatwostrawna Dieta łatwostrawna (5p)



Piątek

Śniadanie •Energia 789.3kcal •Energia 3299.4KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 31.7g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 1.6g •Węglowodany 95.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Ser mozzarella (7)	60
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
Drugie śniadanie •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	Ilość g lub ml
• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem	200
Obiad •Energia 733.7kcal •Energia 3026KJ •Białko 35.8g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 109.3g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 9.4g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	400
• Filet rybny z mintaja gotowany (4)	120
• Ziemniaki gotowane	250
• 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