





Środa

| | |
|---|----------------|
| • Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10) | 100 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Ogórek kiszony krojony | 90 |
|  Drugie śniadanie •Energia 223.1kcal •Energia 905.4KJ •Białko 20.3g •Tłuszcz 10.6g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 1g •Węglowodany 11g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.2g | Ilość g lub ml |
| • Sałatka cezar z grzankami (1,3) | 200 |
|  Obiad •Energia 989.6kcal •Energia 4124.9KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 25.9g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.7g •Węglowodany 162g •Cukry 26.8g •Błonnik pokarmowy 6.2g | Ilość g lub ml |
| • Zupa koperkowa z ziemniakami (7,9) | 400 |
| • Makaron z twarogiem (1,4,7,8) | 350 |
| • Sos truskawkowo-mleczny (7) | 100 |
| • Kompot owocowy z herbatą bez cukru | 250 |
|  Podwieczorek •Energia 73.3kcal •Energia 311.5KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 17.8g •Cukry 16.5g •Błonnik pokarmowy 1.3g | Ilość g lub ml |
| • Banany | 120 |
|  Kolacja •Energia 614.9kcal •Energia 2567.7KJ •Białko 24.5g •Tłuszcz 25.8g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 2.3g •Węglowodany 72g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1) | 120 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 15 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Pasztet drobiowy (1,6) | 50 |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3) | 50 |
| • Cytryny | 10 |
| • Sałata zielona | 10 |
| • Ogórek zielony świeży | 90 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-06-19):

•Energia 2621.8kcal •Energia 10921.6KJ •Białko 102g •Tłuszcz 87g •Tłuszcze nasycone 27g •Sól 7.1g •Węglowodany 362.8g •Cukry 54.1g •Błonnik pokarmowy 19.9g