



Czwartek 2024-04-11

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (5p) (2/SP)

L5p

## Czwartek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 878.3kcal •Energia 3663.5KJ •Białko 27.6g •Tłuszcz 41.6g •Tłuszcze nasycone 18.1g •Sól 2.9g •Węglowodany 99.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.5g	
• Bułka wrocławska (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 238.5kcal •Energia 1000.5KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 6.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 20g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany waniliowy (7)	150
 <b>Obiad</b> •Energia 943.9kcal •Energia 3914.3KJ •Białko 34.4g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 145.6g •Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 12.2g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9)	120
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	250
• Sos jasny (1)	100
• Brokuły gotowane na parze	120
• Kompot owocowy b/c	250
 <b>Podwieczorek</b> •Energia 54kcal •Energia 228KJ •Białko 2g •Tłuszcz 0.6g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.4g	Ilość g lub ml
• Sok wieloowocowy 200ml	200

# Czwartek



## Kolacja

•Energia 701.2kcal •Energia 2930KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 21.6g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 95.3g •Cukry 0g  
•Błonnik pokarmowy 3.5g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata b/c	250
• Parówka drobiowa	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-04-11):

•Energia 2815.9kcal •Energia 11736.3KJ •Białko 121.7g •Tłuszcz 89.7g •Tłuszcze nasycone 32.7g •Sól 4.9g •Węglowodany 372g •Cukry 13.5g •Błonnik pokarmowy 21.7g