





Środa

	Ilość g lub ml
 Drugie śniadanie •Energia 267.5kcal •Energia 1118.8KJ •Białko 12.9g •Tłuszcz 10.9g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.1g •Węglowodany 30.3g •Cukry 0.5g •Błonnik pokarmowy 2.1g	
• Sałatka z kurczakiem, ryżem i pomidorem	200
 Obiad •Energia 1009.8kcal •Energia 4209.7KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 25.9g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.7g •Węglowodany 167g •Cukry 31.8g •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	250
 Podwieczorek •Energia 91.7kcal •Energia 389.3KJ •Białko 0.9g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 22.2g •Cukry 20.6g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
• Banany	150
 Kolacja •Energia 654.6kcal •Energia 2706.4KJ •Białko 24.2g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.7g •Węglowodany 83.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu (3,7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90

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

•Energia 2830.1kcal •Energia 11779.2KJ •Białko 95.3g •Tłuszcz 89.1g •Tłuszcze nasycone 27.6g •Sól 4.2g •Węglowodany 416.7g •Cukry 63.8g •Błonnik pokarmowy 18.2g



Czwartek 2024-06-20

Dieta łatwostrawna Dieta
łatwostrawna (5p)

L5p

Czwartek