






Czwartek 2024-04-11

Dieta podstawowa



Dieta podstawowa (3p) (1)

P3p

Czwartek

Czwartek	
 Śniadanie •Energia 767.7kcal •Energia 3220.5KJ •Białko 31.1g •Tłuszcz 34.2g •Tłuszcze nasycone 16g •Sól 3g •Węglowodany 87.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.1g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	90
• Chleb graham (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •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
 Obiad •Energia 1014.5kcal •Energia 4191.4KJ •Białko 32.8g •Tłuszcz 25.3g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 1.7g •Węglowodany 151.8g •Cukry 7.1g •Błonnik pokarmowy 12.5g	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
• Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego	120
• Kompot owocowy b/c	250

Czwartek

 Podwieczorek	Ilość g lub ml
•Energia 162.4kcal •Energia 677.6KJ •Białko 3.8g •Tłuszcz 14.4g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 5.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.3g	
• Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika	100
 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 b/c	250
• Ketchup saszetki	15
• Parówka drobiowa	50
• Kielbaska frankfurterka wieprzowa	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Papryka czerwona świeża	90

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

•Energia 2832.3kcal •Energia 11819.5KJ •Białko 125.5g •Tłuszcz 99.2g •Tłuszcze nasycone 32.4g •Sól 6.1g •Węglowodany 352.6g •Cukry 28.6g •Błonnik pokarmowy 24.6g