Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-02-07	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Ser żółty 50g (***MLE***), Pomidor świeży 50g 50g , Jabłka 150g ,	Kapuśniak z kapusty kwaszonej z ziemniakami 400ml (***MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR***), ryż z jabłkami i cynamonem 300g , Polewa jogurtowo owocowa 80g (***MLE***), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (***MLE, GLU, ŻYT, JĘC***), Jajko1szt(50g) w sosie tatarskim80g(*groszek kons,ogórek kons,majonez) 130g (***MLE, JAJ, ROŚ***), Brokuł na parze 50g (***MLE***),
Wartości odżywcze: Energia: 2222.55 kcal; Energia: 8975.60 kJ; Białko ogółem: 62.69 g; białko zwierzęce: 30.55 g; białko roślinne: 28.15 g; Tłuszcz: 86.41 g; Węglowodany ogółem: 330.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.53 g; Sód: 3144.10 mg; Potas: 2840.23 mg; Wapń: 779.78 mg; Fosfor: 1309.56 mg; Błonnik pokarmowy: 35.10 g; suma cukrów prostych: 87.76 g; Woda: 887.72 g; Popiół: 17.09 g;		
środa 2024-02-07	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenny 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 50g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Pomidor świeży 50g , Sałata 20g ,	Zupa z drobiu z ziemniakami 400ml (***SEL***), ryż z jabłkami i cynamonem 300g , Polewa jogurtowo owocowa 80g (***MLE***), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenny 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (***MLE, GLU, ŻYT, JĘC***), Jajko faszerowane twarogiem 1szt (***MLE, JAJ***), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g , Wafle ryżowe 25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2532.62 kcal; Energia: 8254.15 kJ; Białko ogółem: 72.88 g; białko zwierzęce: 30.07 g; białko roślinne: 28.95 g; Tłuszcz: 73.53 g; Węglowodany ogółem: 330.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.10 g; Sód: 1766.51 mg; Potas: 2299.27 mg; Wapń: 324.68 mg; Fosfor: 971.16 mg; Błonnik pokarmowy: 17.17 g; suma cukrów prostych: 79.16 g; Woda: 795.88 g; Popiół: 9.88 g;		
środa 2024-02-07	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , tostowa drobiowa 20g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC***), Ser żółty 40g (***MLE***), Pomidor świeży 30g ,	Kapuśniak z kapusty kwaszonej z ziemniakami 400ml (***MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR***), Ryż z warzywami 300g (***SEL***), Polewa jogurtowa 80g (***MLE***), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Kawa z mlekiem b/cukru 200ml (***MLE, GLU, ŻYT, JĘC***), Kiełbasa żywiecka 40g (***GLU, SEL***), ogórki konserwowe 30g (***GOR***), Brokuł na parze 50g (***MLE***), Pieczywo chrupkie lekkie pełnoziarniste 2szt 20g (***ŻYT***),
Wartości odżywcze: Energia: 2018.90 kcal; Energia: 4989.45 kJ; Białko ogółem: 81.36 g; białko zwierzęce: 114.57 g; białko roślinne: 24.92 g; Tłuszcz: 49.62 g; Węglowodany ogółem: 179.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.77 g; Sód: 2717.49 mg; Potas: 1986.04 mg; Wapń: 589.40 mg; Fosfor: 831.04 mg; Błonnik pokarmowy: 23.85 g; suma cukrów prostych: 19.21 g; Woda: 496.47 g; Popiół: 13.30 g;		

Dietetyk

.....

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone