Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-02	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Ser żółty 40g (***MLE***), Polędwiczanka z warzywami 20g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Pomidory 30g ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 400ml (***GLU, SEL, ROŚ, GOR***), Strogonow (mięso wieprz.fasolka szaragowa zielona, pieczarki, papryka, og.kiszony) 200g (***GLU, SEL, SOJ, ROŚ, GOR***), Ryż na sypko 200g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Kiełbasa szynkowa 50g (***SEL, SOJ, GOR***), Sałatka wielowarzywna łagodna 50g (***SEL, DWU, GOR***),
Wartości odżywcze: Energia: 2158.90 kcal; Energia: 4528.60 kJ; Białko ogółem: 96.99 g; białko zwierzęce: 116.10 g; białko roślinne: 16.90 g; Tłuszcz: 44.21 g; Węglowodany ogółem: 185.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.47 g; Sód: 3602.85 mg; Potas: 1735.63 mg; Wapń: 412.56 mg; Fosfor: 849.20 mg; Błonnik pokarmowy: 21.97 g; suma cukrów prostych: 25.60 g; Woda: 333.52 g; Popiół: 13.53 g;		
sobota 2024-03-02	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenny 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Dżem 80g , Jabłko pieczone 150g ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 400ml (***GLU, SEL, ROŚ, GOR***), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenny 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 50g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Pomidor świeży 30g , Wafle ryżowe 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2515.11 kcal; Energia: 5303.10 kJ; Białko ogółem: 69.01 g; białko zwierzęce: 121.09 g; białko roślinne: 23.34 g; Tłuszcz: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 262.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 1.57 g; Sód: 3345.13 mg; Potas: 1632.61 mg; Wapń: 87.96 mg; Fosfor: 448.88 mg; Błonnik pokarmowy: 15.03 g; suma cukrów prostych: 66.16 g; Woda: 539.93 g; Popiół: 10.97 g;		
sobota 2024-03-02	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Ser żółty 40g (***MLE***), Polędwiczanka z warzywami 20g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Pomidory 30g ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 400ml (***GLU, SEL, ROŚ, GOR***), Strogonow (mięso wieprz.fasolka szaragowa zielona, pieczarki, papryka, og.kiszony) 200g (***GLU, SEL, SOJ, ROŚ, GOR***), Ryż na sypko 200g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Kiełbasa szynkowa 50g (***SEL, SOJ, GOR***), Sałatka wielowarzywna łagodna 50g (***SEL, DWU, GOR***), Wafle ryżowe 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2426.65 kcal; Energia: 5577.06 kJ; Białko ogółem: 108.04 g; białko zwierzęce: 42.48 g; białko roślinne: 25.75 g; Tłuszcz: 47.45 g; Węglowodany ogółem: 246.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.23 g; Sód: 3952.45 mg; Potas: 1727.98 mg; Wapń: 418.60 mg; Fosfor: 892.78 mg; Błonnik pokarmowy: 21.10 g; suma cukrów prostych: 23.25 g; Woda: 442.19 g; Popiół: 14.90 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone