Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-05	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 50g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Ogórek zielony 30g , Pomidory 30g ,	Zupa neapolitańska z makaronem 400ml 400ml (***MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR***), Podudzie z kurczaka zpieca 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty białej 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), sałatka szwedzka 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2102.73 kcal; Energia: 7755.97 kJ; Białko ogółem: 76.79 g; białko zwierzęce: 20.30 g; białko roślinne: 27.75 g; Tłuszcz: 101.53 g; Węglowodany ogółem: 248.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.62 g; Sód: 4956.42 mg; Potas: 3446.44 mg; Wapń: 355.09 mg; Fosfor: 1046.07 mg; Błonnik pokarmowy: 31.88 g; suma cukrów prostych: 30.91 g; Woda: 779.86 g; Popiół: 18.14 g;		
wtorek 2024-03-05	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenny 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Dżem 80g , Jogurt owocowy. 1szt ,	Zupa neapolitańska z makaronem pszennym zabielana śmietaną 400ml (***MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR***), Podudzie z kurczaka duszone 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z marchewki i selera na winno 100g (***SEL***), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenny 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Pomidor świeży 50g 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2267.62 kcal; Energia: 6098.01 kJ; Białko ogółem: 82.40 g; białko zwierzęce: 82.88 g; białko roślinne: 23.91 g; Tłuszcz: 69.25 g; Węglowodany ogółem: 250.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.10 g; Sód: 3413.93 mg; Potas: 1338.03 mg; Wapń: 172.03 mg; Fosfor: 451.95 mg; Błonnik pokarmowy: 16.71 g; suma cukrów prostych: 77.06 g; Woda: 422.14 g; Popiół: 10.67 g;		
wtorek 2024-03-05	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 50g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Pomidory 30g , Ogórek zielony 30g ,	Zupa neapolitańska z makaronem 400ml 400ml (***MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR***), Podudzie z kurczaka zpieca 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty białej 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), sałatka szwedzka 30g , grejfruty 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2136.73 kcal; Energia: 7895.97 kJ; Białko ogółem: 81.89 g; białko zwierzęce: 20.50 g; białko roślinne: 32.65 g; Tłuszcz: 101.63 g; Węglowodany ogółem: 248.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.70 g; Sód: 4911.42 mg; Potas: 3456.94 mg; Wapń: 360.09 mg; Fosfor: 1011.07 mg; Błonnik pokarmowy: 28.83 g; suma cukrów prostych: 30.16 g; Woda: 824.76 g; Popiół: 18.14 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone