Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-29	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Polędwica z majerankiem 50g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ***), Papryka konserwowa 30g , Jabłka 150g ,	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml (***MLE, GLU, SEL, GOR***), Sztuka mięsa wieprzowego w sosie cebulowym 80/100 180g (***GLU, MIĘ***), Surówka z kapusty pekińskiej z porem 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Polędwiczanka z warzywami 50g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Pomidor świeży 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2208.93 kcal; Energia: 7203.37 kJ; Białko ogółem: 64.52 g; białko zwierzęce: 89.26 g; białko roślinne: 22.78 g; Tłuszcz: 84.15 g; Węglowodany ogółem: 238.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.84 g; Sód: 3191.07 mg; Potas: 1821.27 mg; Wapń: 201.32 mg; Fosfor: 823.18 mg; Błonnik pokarmowy: 29.15 g; suma cukrów prostych: 54.62 g; Woda: 634.85 g; Popiół: 11.43 g;		
czwartek 2024-02-29	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenny 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Polędwica z majerankiem 50g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ***), Sałata 20g , banan 200g ,	Zupa koperkowa z ryżem 400ml (***GLU, SEL***), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (***GLU, JAJ***), Szpinak z masłem 100g (***MLE***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenny 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z białek jaj z koperkiem 80g (***MLE, JAJ***), Mini marchewka na parze 50g (***MLE***),
Wartości odżywcze: Energia: 2343.90 kcal; Energia: 7968.37 kJ; Białko ogółem: 86.47 g; białko zwierzęce: 107.87 g; białko roślinne: 29.35 g; Tłuszcz: 74.63 g; Węglowodany ogółem: 258.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.65 g; Sód: 3089.46 mg; Potas: 2072.27 mg; Wapń: 285.53 mg; Fosfor: 935.66 mg; Błonnik pokarmowy: 17.26 g; suma cukrów prostych: 46.58 g; Woda: 619.84 g; Popiół: 14.86 g;		
czwartek 2024-02-29	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Herbata b/cukru 200ml , Polędwica z majerankiem 40g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ***), Ser topiony 25g (***MLE, GLU***), Papryka konserwowa 30g ,	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml (***MLE, GLU, SEL, GOR***), Sztuka mięsa wieprzowego w sosie cebulowym 80/100 180g (***GLU, MIĘ***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty pekińskiej z porem 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Herbata b/cukru 200ml , Szynka konserwowa z kurczakiem 40g (***MLE, GLU, SOJ, GOR***), Pomidory 30g , Pikle 30g (***GOR***),
Wartości odżywcze: Energia: 2179.53 kcal; Energia: 8532.00 kJ; Białko ogółem: 71.87 g; białko zwierzęce: 19.52 g; białko roślinne: 34.44 g; Tłuszcz: 102.03 g; Węglowodany ogółem: 269.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.29 g; Sód: 3780.98 mg; Potas: 3282.36 mg; Wapń: 298.54 mg; Fosfor: 1135.30 mg; Błonnik pokarmowy: 28.22 g; suma cukrów prostych: 29.66 g; Woda: 848.71 g; Popiół: 16.26 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone