Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-13	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Dżem 80g , Jabłka 150g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (***GLU, SEL, ROŚ, GOR***), Jajko w sosie chrzanowym 130g (***MLE, GLU, JAJ***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z sera topionego ze szczypiorem 80g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR***), Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2510.89 kcal; Energia: 10213.06 kJ; Białko ogółem: 68.92 g; białko zwierzęce: 29.58 g; białko roślinne: 39.30 g; Tłuszcz: 104.25 g; Węglowodany ogółem: 362.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.57 g; Sód: 4031.69 mg; Potas: 4638.54 mg; Wapń: 606.28 mg; Fosfor: 1767.43 mg; Błonnik pokarmowy: 42.40 g; suma cukrów prostych: 89.11 g; Woda: 1092.99 g; Popiół: 22.41 g;		
środa 2024-03-13	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenny 100g (***GLU***), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Dżem 80g , banan 200g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką 400ml (***GLU, SEL***), Kopytka 250g (***GLU, JAJ***), Sos koperkowy 100ml (***MLE, GLU***), Sałata z jogurtem 100g (***MLE***), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenny 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Sałatka jarzynowa łatwostrawna 150g (***JAJ, SEL***), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2225.83 kcal; Energia: 9075.16 kJ; Białko ogółem: 51.71 g; białko zwierzęce: 5.35 g; białko roślinne: 40.35 g; Tłuszcz: 57.88 g; Węglowodany ogółem: 392.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.92 g; Sód: 3196.63 mg; Potas: 3227.80 mg; Wapń: 226.68 mg; Fosfor: 707.91 mg; Błonnik pokarmowy: 23.55 g; suma cukrów prostych: 97.02 g; Woda: 767.86 g; Popiół: 16.42 g;		
środa 2024-03-13	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU***), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Ser żółty 40g (***MLE***), Pomidor świeży 30g , Ogórek zielony 30g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (***GLU, SEL, ROŚ, GOR***), Jajko w sosie chrzanowym 130g (***MLE, GLU, JAJ***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z sera topionego ze szczypiorem 80g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR***), ogórki konserwowe 30g (***GOR***), grejfruty 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2412.39 kcal; Energia: 9797.16 kJ; Białko ogółem: 84.70 g; białko zwierzęce: 40.94 g; białko roślinne: 43.72 g; Tłuszcz: 112.84 g; Węglowodany ogółem: 297.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.08 g; Sód: 4461.19 mg; Potas: 4530.84 mg; Wapń: 922.48 mg; Fosfor: 1925.03 mg; Błonnik pokarmowy: 36.05 g; suma cukrów prostych: 37.42 g; Woda: 1052.49 g; Popiół: 23.83 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone