Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-16	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (***MLE, GLU, ŻYT, JĘC***), Twaróg 80g (***MLE***), Pikle 50g (***GOR***),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (***MLE, GLU, SEL, GOR***), Gulasz drobiowo wieprzowy z jarzynami 120g (***GLU, SEL***), Kasza jęczmienna na sypko 200g (***GLU***), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 80g , 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***), Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2018.42 kcal; Energia: 3462.79 kJ; Białko ogółem: 72.79 g; białko zwierzęce: 116.33 g; białko roślinne: 13.19 g; Tłuszcz: 38.85 g; Węglowodany ogółem: 146.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 1.07 g; Sód: 1175.71 mg; Potas: 806.54 mg; Wapń: 93.96 mg; Fosfor: 455.95 mg; Błonnik pokarmowy: 19.87 g; suma cukrów prostych: 28.93 g; Woda: 217.47 g; Popiół: 5.54 g;		
sobota 2024-03-16	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenny 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 10g (***MLE***), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (***MLE, GLU, ŻYT, JĘC***), miód 75g , Jabłko pieczone 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (***MLE, GLU, SEL***), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (***GLU***), Kasza jęczmienna na sypko 200g (***GLU***), sałata lodowa z sosem vinegret 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenny 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 10g (***MLE***), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 40g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2169.21 kcal; Energia: 7939.56 kJ; Białko ogółem: 62.25 g; białko zwierzęce: 36.32 g; białko roślinne: 32.06 g; Tłuszcz: 74.70 g; Węglowodany ogółem: 306.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.40 g; Sód: 3400.09 mg; Potas: 2408.64 mg; Wapń: 152.49 mg; Fosfor: 710.46 mg; Błonnik pokarmowy: 19.79 g; suma cukrów prostych: 16.53 g; Woda: 712.34 g; Popiół: 13.93 g;		
sobota 2024-03-16	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Kawa z mlekiem b/cukru 200ml (***MLE, GLU, ŻYT, JĘC***), Śniadaniowa drobiowa 40g (***MLE, GLU, GOR***), Ser biały półtłusty 40g (***MLE***), Pikle 30g (***GOR***),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (***MLE, GLU, SEL, GOR***), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (***GLU***), Kasza jęczmienna na sypko 200g (***GLU***), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Polędwiczanka z warzywami 50g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Ogórek zielony 30g , sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2029.92 kcal; Energia: 6058.71 kJ; Białko ogółem: 62.19 g; białko zwierzęce: 95.70 g; białko roślinne: 24.87 g; Tłuszcz: 83.58 g; Węglowodany ogółem: 180.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.24 g; Sód: 1965.80 mg; Potas: 1470.56 mg; Wapń: 152.91 mg; Fosfor: 742.10 mg; Błonnik pokarmowy: 21.04 g; suma cukrów prostych: 13.06 g; Woda: 455.81 g; Popiół: 9.29 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone