Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-04-17	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorem 100g (***MLE, JAJ, GOR***), Jabłka 150g , wafelek 1szt 20g ,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (***MLE, GLU, SEL, GOR***), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , polędwica drobiowa 40g (***SOJ***), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2353.47 kcal; Energia: 7741.21 kJ; Białko ogółem: 83.58 g; białko zwierzęce: 20.79 g; białko roślinne: 27.12 g; Tłuszcz: 95.29 g; Węglowodany ogółem: 290.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.60 g; Sód: 1550.62 mg; Potas: 2012.91 mg; Wapń: 465.94 mg; Fosfor: 947.56 mg; Błonnik pokarmowy: 29.12 g; suma cukrów prostych: 32.53 g; Woda: 508.05 g; Popiół: 9.75 g;		
środa 2024-04-17	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , polędwica drobiowa 40g (***SOJ***), Pomidor świeży 50g ,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (***MLE, GLU, SEL, GOR***), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Sałata z jogurtem 100g (***MLE***), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Masło roślinne 20g , herbata 200ml , Jajko faszerowane twarogiem 1szt (***MLE, JAJ***), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1983.08 kcal; Energia: 7343.98 kJ; Białko ogółem: 76.27 g; białko zwierzęce: 21.71 g; białko roślinne: 1195.59 g; Tłuszcz: 416.61 g; Węglowodany ogółem: 10401.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 78.63 g; Sód: 91651.61 mg; Potas: 57440.46 mg; Wapń: 5223.02 mg; Fosfor: 41435.50 mg; Błonnik pokarmowy: 1690.16 g; suma cukrów prostych: 346.20 g; Woda: 8328.32 g; Popiół: 405.63 g;		
środa 2024-04-17	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorem 80g (***MLE, JAJ, GOR***), Kiełbasa szynkowa 20g (***SEL, SOJ, GOR***),	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (***MLE, GLU, SEL, GOR***), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , polędwica drobiowa 40g (***SOJ***), Ser topiony 25g (***MLE, GLU***), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2191.41 kcal; Energia: 7678.71 kJ; Białko ogółem: 88.39 g; białko zwierzęce: 25.52 g; białko roślinne: 31.27 g; Tłuszcz: 87.70 g; Węglowodany ogółem: 255.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.43 g; Sód: 1781.75 mg; Potas: 1838.80 mg; Wapń: 482.72 mg; Fosfor: 1035.00 mg; Błonnik pokarmowy: 22.29 g; suma cukrów prostych: 25.35 g; Woda: 423.80 g; Popiół: 10.28 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone