Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-04-18	**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***), Szynka konserwowa wieprzowa 40g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Ser topiony 25g (***MLE, GLU***), Papryka czerwona 30g ,	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400ml (***GLU, JAJ, SEL***), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (***GLU, JAJ***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka colesław z kapusty białej 100g (***JAJ***), Kompot wieloowocowy z cukrem 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Polędwiczanka z warzywami 50g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), sałatka szwedzka 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2241.98 kcal; Energia: 7408.19 kJ; Białko ogółem: 76.36 g; białko zwierzęce: 35.33 g; białko roślinne: 30.44 g; Tłuszcz: 66.39 g; Węglowodany ogółem: 299.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.17 g; Sód: 2563.05 mg; Potas: 3894.64 mg; Wapń: 278.19 mg; Fosfor: 1136.84 mg; Błonnik pokarmowy: 33.30 g; suma cukrów prostych: 44.32 g; Woda: 805.25 g; Popiół: 14.30 g;		
czwartek 2024-04-18	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (***MLE, GLU, ŻYT, JĘC***), Twaróg 40g (***MLE***), tostowa drobiowa 40g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC***), Jabłko pieczone 100g ,	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400ml (***GLU, JAJ, SEL***), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 100g (***GLU, JAJ***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , sałata lodowa z sosem vinegret 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , szynka z indyka 50g , Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2116.72 kcal; Energia: 6651.67 kJ; Białko ogółem: 76.06 g; białko zwierzęce: 97.53 g; białko roślinne: 25.55 g; Tłuszcz: 66.89 g; Węglowodany ogółem: 240.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.98 g; Sód: 3030.30 mg; Potas: 2235.17 mg; Wapń: 183.40 mg; Fosfor: 920.32 mg; Błonnik pokarmowy: 28.33 g; suma cukrów prostych: 31.32 g; Woda: 587.50 g; Popiół: 13.78 g;		
czwartek 2024-04-18	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (***MLE, GLU, ŻYT, JĘC***), tostowa drobiowa 40g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC***), Ser biały półtłusty 40g (***MLE***), Papryka czerwona 30g ,	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400ml (***GLU, JAJ, SEL***), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (***GLU, JAJ***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka colesław z kapusty białej 100g (***JAJ***), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Polędwiczanka z warzywami 40g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), jajo gotowane 1/2 szt 25g (***JAJ***), Pomidor świeży 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2137.53 kcal; Energia: 6562.51 kJ; Białko ogółem: 89.07 g; białko zwierzęce: 101.96 g; białko roślinne: 29.94 g; Tłuszcz: 70.24 g; Węglowodany ogółem: 218.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.72 g; Sód: 2049.71 mg; Potas: 2211.12 mg; Wapń: 236.06 mg; Fosfor: 971.62 mg; Błonnik pokarmowy: 24.50 g; suma cukrów prostych: 15.53 g; Woda: 563.43 g; Popiół: 11.01 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone