Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-04-25	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , szynka z indyka 40g , Papryka konserwowa 30g , Jabłka 150g ,	Zupa fasolowa z zacierką 400ml (***GLU, JAJ, SEL, ROŚ***), Sztuka mięsa wieprzowego w sosie cebulowym 80/100 180g (***GLU, MIĘ***), Surówka z kapusty pekińskiej z porem 80g , 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: 2285.98 kcal; Energia: 7522.85 kJ; Białko ogółem: 71.39 g; białko zwierzęce: 89.28 g; białko roślinne: 35.63 g; Tłuszcz: 78.05 g; Węglowodany ogółem: 271.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.34 g; Sód: 2929.73 mg; Potas: 2588.13 mg; Wapń: 253.40 mg; Fosfor: 1038.84 mg; Błonnik pokarmowy: 37.44 g; suma cukrów prostych: 53.96 g; Woda: 598.46 g; Popiół: 12.56 g;		
czwartek 2024-04-25	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , szynka z indyka 40g , 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 pszenno żytni 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: 2215.40 kcal; Energia: 7430.87 kJ; Białko ogółem: 75.27 g; białko zwierzęce: 107.67 g; białko roślinne: 1192.55 g; Tłuszcz: 411.08 g; Węglowodany ogółem: 10387.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 79.05 g; Sód: 93583.46 mg; Potas: 57598.27 mg; Wapń: 5253.53 mg; Fosfor: 41535.66 mg; Błonnik pokarmowy: 1691.86 g; suma cukrów prostych: 365.58 g; Woda: 8391.84 g; Popiół: 411.26 g;		
czwartek 2024-04-25	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Herbata b/cukru 200ml , szynka z indyka 40g , Ser topiony 25g (***MLE, GLU***), Papryka konserwowa 30g ,	Zupa fasolowa z zacierką 400ml (***GLU, JAJ, SEL, ROŚ***), Sztuka mięsa wieprzowego w sosie cebulowym 80/100 180g (***GLU, MIĘ***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty pekińskiej z porem 80g , 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: 2237.68 kcal; Energia: 8885.78 kJ; Białko ogółem: 77.09 g; białko zwierzęce: 19.54 g; białko roślinne: 47.30 g; Tłuszcz: 94.28 g; Węglowodany ogółem: 303.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.80 g; Sód: 3519.64 mg; Potas: 4049.22 mg; Wapń: 350.62 mg; Fosfor: 1350.96 mg; Błonnik pokarmowy: 36.51 g; suma cukrów prostych: 29.00 g; Woda: 812.32 g; Popiół: 17.39 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone