Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-04-30	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Twarożek z pestkami słonecznika 80g (***MLE***), Ogórek zielony 30g , Pomidory 30g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (***GLU, SEL***), Makaron z sosem pieczarkowym 300g (***MLE, GLU, JAJ***), Surówka z kapusty białej z papryką czerwoną 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), sałatka szwedzka 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2281.86 kcal; Energia: 9016.14 kJ; Białko ogółem: 67.92 g; białko zwierzęce: 23.56 g; białko roślinne: 35.12 g; Tłuszcz: 112.99 g; Węglowodany ogółem: 278.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.70 g; Sód: 2186.34 mg; Potas: 2572.98 mg; Wapń: 325.84 mg; Fosfor: 1142.16 mg; Błonnik pokarmowy: 31.25 g; suma cukrów prostych: 30.91 g; Woda: 653.84 g; Popiół: 11.79 g;		
wtorek 2024-04-30	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Dżem 80g , Jogurt owocowy. 1szt ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (***GLU, SEL***), Makaron z serem 300g (***MLE, GLU, JAJ***), Surówka z marchewki i selera na winno 100g (***SEL***), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Pomidor świeży 50g 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2028.30 kcal; Energia: 7729.72 kJ; Białko ogółem: 60.02 g; białko zwierzęce: 22.61 g; białko roślinne: 29.08 g; Tłuszcz: 63.80 g; Węglowodany ogółem: 322.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.31 g; Sód: 1982.89 mg; Potas: 2376.39 mg; Wapń: 264.52 mg; Fosfor: 955.39 mg; Błonnik pokarmowy: 30.95 g; suma cukrów prostych: 86.89 g; Woda: 582.53 g; Popiół: 10.09 g;		
wtorek 2024-04-30	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 20g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Twarożek z pestkami słonecznika 60g (***MLE***), Pomidory 30g , Ogórek zielony 30g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (***GLU, SEL***), Makaron z sosem pieczarkowym 300g (***MLE, GLU, JAJ***), Surówka z kapusty białej z papryką czerwoną 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), sałatka szwedzka 30g , grejfruty 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2296.25 kcal; Energia: 9143.53 kJ; Białko ogółem: 71.79 g; białko zwierzęce: 23.09 g; białko roślinne: 40.28 g; Tłuszcz: 111.89 g; Węglowodany ogółem: 277.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.61 g; Sód: 2355.55 mg; Potas: 2625.50 mg; Wapń: 314.21 mg; Fosfor: 1105.61 mg; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; suma cukrów prostych: 29.74 g; Woda: 700.95 g; Popiół: 11.80 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone