Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-05-04	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorem 80g (***MLE, JAJ, GOR***), Pomidory 50g ,	Zupa z cukinią i ziemniakami 400ml (***MLE, GLU, SEL***), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Surówka z kapusty białej 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Szynkowa kanapkowa 50g (***MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR***), ogórki konserwowe 30g (***GOR***),
Wartości odżywcze: Energia: 2045.76 kcal; Energia: 8201.81 kJ; Białko ogółem: 61.59 g; białko zwierzęce: 22.91 g; białko roślinne: 26.86 g; Tłuszcz: 96.26 g; Węglowodany ogółem: 263.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.60 g; Sód: 2423.32 mg; Potas: 2492.70 mg; Wapń: 494.45 mg; Fosfor: 1115.78 mg; Błonnik pokarmowy: 32.22 g; suma cukrów prostych: 31.80 g; Woda: 590.41 g; Popiół: 12.95 g;		
sobota 2024-05-04	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 50g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ***), Pomidor świeży 50g 50g ,	Zupa z cukinią i ziemniakami 400ml (***MLE, GLU, SEL***), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), sałata lodowa z sosem vinegret 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Jajko faszerowane twarogiem 1szt (***MLE, JAJ***), sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2121.49 kcal; Energia: 5513.59 kJ; Białko ogółem: 95.03 g; białko zwierzęce: 88.81 g; białko roślinne: 20.99 g; Tłuszcz: 57.64 g; Węglowodany ogółem: 196.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.37 g; Sód: 2699.53 mg; Potas: 2482.73 mg; Wapń: 260.31 mg; Fosfor: 937.52 mg; Błonnik pokarmowy: 26.57 g; suma cukrów prostych: 33.76 g; Woda: 726.44 g; Popiół: 13.37 g;		
sobota 2024-05-04	**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***), szynka biała 20g (***SEL, GOR***), Pikle 30g (***GOR***),	Zupa z cukinią i ziemniakami 400ml (***MLE, GLU, SEL***), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Surówka z kapusty białej 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Szynkowa kanapkowa 40g (***MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR***), Ser topiony 25g (***MLE, GLU***), sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2163.76 kcal; Energia: 8569.06 kJ; Białko ogółem: 71.83 g; białko zwierzęce: 26.48 g; białko roślinne: 32.52 g; Tłuszcz: 103.67 g; Węglowodany ogółem: 263.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.77 g; Sód: 2852.87 mg; Potas: 2737.75 mg; Wapń: 589.60 mg; Fosfor: 1240.78 mg; Błonnik pokarmowy: 29.76 g; suma cukrów prostych: 28.28 g; Woda: 718.92 g; Popiół: 14.77 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone