Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-06-01	**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 (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml (***MLE, GLU, SEL***), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), 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: 2032.09 kcal; Energia: 8235.33 kJ; Białko ogółem: 63.24 g; białko zwierzęce: 23.30 g; białko roślinne: 28.79 g; Tłuszcz: 96.46 g; Węglowodany ogółem: 253.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.09 g; Sód: 2011.04 mg; Potas: 2316.33 mg; Wapń: 456.18 mg; Fosfor: 1028.81 mg; Błonnik pokarmowy: 26.76 g; suma cukrów prostych: 30.43 g; Woda: 500.16 g; Popiół: 11.28 g;		
sobota 2024-06-01	**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 (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml (***MLE, GLU, SEL***), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Sałatka z makaronu i wędlin z pomidorem i koperkiem 150g (***MLE, GLU, JAJ, SOJ***), sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2111.45 kcal; Energia: 8231.79 kJ; Białko ogółem: 67.10 g; białko zwierzęce: 16.30 g; białko roślinne: 36.29 g; Tłuszcz: 83.00 g; Węglowodany ogółem: 301.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.86 g; Sód: 2244.89 mg; Potas: 2929.79 mg; Wapń: 224.61 mg; Fosfor: 973.38 mg; Błonnik pokarmowy: 30.03 g; suma cukrów prostych: 28.61 g; Woda: 647.74 g; Popiół: 12.42 g;		
sobota 2024-06-01	**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 (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml (***MLE, GLU, SEL***), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese 300g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), 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: 2046.89 kcal; Energia: 7856.58 kJ; Białko ogółem: 71.61 g; białko zwierzęce: 14.15 g; białko roślinne: 34.61 g; Tłuszcz: 93.25 g; Węglowodany ogółem: 252.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.37 g; Sód: 2382.59 mg; Potas: 2357.58 mg; Wapń: 541.93 mg; Fosfor: 1010.41 mg; Błonnik pokarmowy: 24.14 g; suma cukrów prostych: 27.07 g; Woda: 596.71 g; Popiół: 12.39 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone