Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-05-21	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g (***MLE***), sałatka szwedzka 30g ,	Zupa ziemniaczana z groszkiem i zieleniną 400ml (***MLE, GLU, SEL, GOR***), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Kiełbasa żywiecka 40g (***GLU, SEL***), Ser topiony 25g (***MLE, GLU***), Jabłka 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2265.26 kcal; Energia: 8843.50 kJ; Białko ogółem: 73.37 g; białko zwierzęce: 28.69 g; białko roślinne: 31.80 g; Tłuszcz: 93.18 g; Węglowodany ogółem: 316.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.62 g; Sód: 2145.95 mg; Potas: 4259.45 mg; Wapń: 372.77 mg; Fosfor: 1305.73 mg; Błonnik pokarmowy: 36.40 g; suma cukrów prostych: 59.49 g; Woda: 991.47 g; Popiół: 15.86 g;		
wtorek 2024-05-21	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Ser biały półtłusty 60g (***MLE***), miód 25g , Pomidor świeży 30g ,	Zupa ziemniaczana z groszkiem i zieleniną 400ml (***MLE, GLU, SEL, GOR***), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z kefirem 100g (***MLE***), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Kiełbasa żywiecka 40g (***GLU, SEL***), Włoszczyzna słupki na parze 100g (***SEL***),
Wartości odżywcze: Energia: 2089.43 kcal; Energia: 7757.15 kJ; Białko ogółem: 68.86 g; białko zwierzęce: 39.97 g; białko roślinne: 30.28 g; Tłuszcz: 71.27 g; Węglowodany ogółem: 305.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.55 g; Sód: 1935.20 mg; Potas: 3985.99 mg; Wapń: 308.29 mg; Fosfor: 1143.04 mg; Błonnik pokarmowy: 32.15 g; suma cukrów prostych: 42.31 g; Woda: 879.53 g; Popiół: 14.81 g;		
wtorek 2024-05-21	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g (***MLE***), Pomidory 30g , Jabłka 150g ,	Zupa ziemniaczana z groszkiem i zieleniną 400ml (***MLE, GLU, SEL, GOR***), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , jajo gotowane 1/2 szt 25g (***JAJ***), Kiełbasa żywiecka 40g (***GLU, SEL***), sałatka szwedzka 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2280.76 kcal; Energia: 8905.15 kJ; Białko ogółem: 81.32 g; białko zwierzęce: 31.77 g; białko roślinne: 36.67 g; Tłuszcz: 91.34 g; Węglowodany ogółem: 312.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.16 g; Sód: 1962.60 mg; Potas: 4272.30 mg; Wapń: 301.22 mg; Fosfor: 1225.53 mg; Błonnik pokarmowy: 32.76 g; suma cukrów prostych: 56.67 g; Woda: 1044.66 g; Popiół: 15.48 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone