Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-06-08	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (***MLE, GLU, ŻYT, JĘC***), Twaróg 80g (***MLE***), Pikle 50g (***GOR***),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (włoszcz, kalafior, śmietana) 400ml (***MLE, GLU, SEL, GOR***), Gulasz drobiowo wieprzowy z jarzynami 120g (***GLU, SEL***), Kasza jęczmienna na sypko 200g (***GLU***), Surówka z kapusty kiszonej z olejem 80g , 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***), Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2050.23 kcal; Energia: 3594.97 kJ; Białko ogółem: 72.71 g; białko zwierzęce: 116.33 g; białko roślinne: 13.11 g; Tłuszcz: 41.37 g; Węglowodany ogółem: 148.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 1.22 g; Sód: 1085.23 mg; Potas: 842.06 mg; Wapń: 89.46 mg; Fosfor: 439.48 mg; Błonnik pokarmowy: 19.90 g; suma cukrów prostych: 31.37 g; Woda: 211.99 g; Popiół: 5.64 g;		
sobota 2024-06-08	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 10g (***MLE***), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (***MLE, GLU, ŻYT, JĘC***), miód 75g , Jabłko pieczone 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (***MLE, GLU, SEL***), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (***GLU***), Kasza jęczmienna na sypko 200g (***GLU***), sałata lodowa z sosem vinegret 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 10g (***MLE***), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 40g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2093.36 kcal; Energia: 7624.47 kJ; Białko ogółem: 57.05 g; białko zwierzęce: 36.12 g; białko roślinne: 27.06 g; Tłuszcz: 75.30 g; Węglowodany ogółem: 303.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.40 g; Sód: 3408.12 mg; Potas: 2692.70 mg; Wapń: 170.52 mg; Fosfor: 918.46 mg; Błonnik pokarmowy: 31.19 g; suma cukrów prostych: 21.73 g; Woda: 722.75 g; Popiół: 14.33 g;		
sobota 2024-06-08	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Kawa z mlekiem b/cukru 200ml (***MLE, GLU, ŻYT, JĘC***), Śniadaniowa drobiowa 40g (***MLE, GLU, GOR***), Ser biały półtłusty 40g (***MLE***), Pikle 30g (***GOR***),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (włoszcz, kalafior, śmietana) 400ml (***MLE, GLU, SEL, GOR***), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (***GLU***), Kasza jęczmienna na sypko 200g (***GLU***), Surówka z kapusty kiszonej z olejem 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Polędwiczanka z warzywami 50g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Ogórek zielony 30g , sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2061.73 kcal; Energia: 6190.89 kJ; Białko ogółem: 62.11 g; białko zwierzęce: 95.70 g; białko roślinne: 24.79 g; Tłuszcz: 86.10 g; Węglowodany ogółem: 182.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.40 g; Sód: 1875.32 mg; Potas: 1506.08 mg; Wapń: 148.41 mg; Fosfor: 725.63 mg; Błonnik pokarmowy: 21.07 g; suma cukrów prostych: 15.51 g; Woda: 450.33 g; Popiół: 9.38 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone