Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-06-12	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorem 100g (***MLE, JAJ, GOR***), Jabłka 150g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (***MLE, GLU, SEL , GOR***), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Surówka z kapusty białej z olejem 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , polędwica drobiowa 50g (***SOJ***), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2161.06 kcal; Energia: 8382.57 kJ; Białko ogółem: 67.47 g; białko zwierzęce: 24.50 g; białko roślinne: 26.51 g; Tłuszcz: 104.32 g; Węglowodany ogółem: 271.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.98 g; Sód: 2671.23 mg; Potas: 2594.47 mg; Wapń: 551.87 mg; Fosfor: 1149.62 mg; Błonnik pokarmowy: 35.34 g; suma cukrów prostych: 36.52 g; Woda: 699.19 g; Popiół: 13.99 g;		
środa 2024-06-12	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , polędwica drobiowa 40g (***SOJ***), Pomidor świeży 50 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (włoszcz, zakwas, śmietana) 400ml (***MLE, GLU, SEL, GOR***), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Surówka z marchewki i selera na winno z olejem 100g (***SEL***), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Masło roślinne 20g , herbata 200ml , Jajko faszerowane twarogiem 1szt (***MLE, JAJ***), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1949.72 kcal; Energia: 7540.18 kJ; Białko ogółem: 74.07 g; białko zwierzęce: 33.45 g; białko roślinne: 25.78 g; Tłuszcz: 82.52 g; Węglowodany ogółem: 257.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.58 g; Sód: 1279.18 mg; Potas: 2596.69 mg; Wapń: 263.09 mg; Fosfor: 1214.90 mg; Błonnik pokarmowy: 32.45 g; suma cukrów prostych: 33.55 g; Woda: 606.55 g; Popiół: 9.80 g;		
środa 2024-06-12	**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***), Kiełbasa szynkowa 20g (***SEL, SOJ, GOR***), Jabłka 150g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (***MLE, GLU, SEL , GOR***), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Surówka z kapusty białej z olejem 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , polędwica drobiowa 40g (***SOJ***), Ser topiony 25g (***MLE, GLU***), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2167.30 kcal; Energia: 8609.57 kJ; Białko ogółem: 73.28 g; białko zwierzęce: 29.22 g; białko roślinne: 31.26 g; Tłuszcz: 103.22 g; Węglowodany ogółem: 265.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.87 g; Sód: 2905.36 mg; Potas: 2621.36 mg; Wapń: 574.65 mg; Fosfor: 1250.56 mg; Błonnik pokarmowy: 31.51 g; suma cukrów prostych: 33.99 g; Woda: 745.13 g; Popiół: 14.97 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone