Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-06-15	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Ser żółty 40g (***MLE***), Pomidor świeży 30g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (***GLU, SEL, GOR***), 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 , pieczeń wiedeńska 40g (***MLE, GLU, JAJ, GOR***), Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1983.49 kcal; Energia: 7616.27 kJ; Białko ogółem: 64.19 g; białko zwierzęce: 24.15 g; białko roślinne: 28.70 g; Tłuszcz: 86.50 g; Węglowodany ogółem: 262.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.55 g; Sód: 3001.62 mg; Potas: 2302.74 mg; Wapń: 500.72 mg; Fosfor: 1024.73 mg; Błonnik pokarmowy: 27.36 g; suma cukrów prostych: 46.87 g; Woda: 458.36 g; Popiół: 13.94 g;		
sobota 2024-06-15	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Polędwica z majerankiem 50g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ***), Pomidor świeży 30g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (***MLE, GLU, SEL, GOR***), 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 , Jajko faszerowane twarogiem 1szt (***MLE, JAJ***), Carpaccio z buraka 50g (***MLE***),
Wartości odżywcze: Energia: 1956.12 kcal; Energia: 7773.85 kJ; Białko ogółem: 73.66 g; białko zwierzęce: 40.58 g; białko roślinne: 28.00 g; Tłuszcz: 82.88 g; Węglowodany ogółem: 243.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.23 g; Sód: 1597.86 mg; Potas: 2478.24 mg; Wapń: 259.40 mg; Fosfor: 1116.27 mg; Błonnik pokarmowy: 26.48 g; suma cukrów prostych: 28.23 g; Woda: 529.22 g; Popiół: 10.75 g;		
sobota 2024-06-15	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Polędwica z majerankiem 40g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ***), Ser topiony 25g (***MLE, GLU***), Pomidor świeży 30g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (***GLU, SEL, GOR***), 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 , Szynka konserwowa wieprzowa 50g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), jajo gotowane 1/2 szt 25g (***JAJ***), Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2386.98 kcal; Energia: 5304.84 kJ; Białko ogółem: 109.59 g; białko zwierzęce: 116.97 g; białko roślinne: 44.96 g; Tłuszcz: 49.31 g; Węglowodany ogółem: 278.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.05 g; Sód: 3690.24 mg; Potas: 5536.84 mg; Wapń: 688.54 mg; Fosfor: 1554.32 mg; Błonnik pokarmowy: 35.55 g; suma cukrów prostych: 47.16 g; Woda: 3314.34 g; Popiół: 27.01 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone