Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-06-25	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Twarożek z pestkami słonecznika 80g (***MLE***), Ogórek zielony 30g , Pomidory 30g ,	Zupa fasolowa z zacierką 400ml (***GLU, JAJ, SEL, ROŚ***), Podudzie z kurczaka z pieca 80g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z ryby gotowanej z warzywami 80g (***GLU, SEL, RYB, SOJ, GOR***), sałatka szwedzka 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2193.20 kcal; Energia: 7827.23 kJ; Białko ogółem: 93.81 g; białko zwierzęce: 23.54 g; białko roślinne: 38.00 g; Tłuszcz: 85.31 g; Węglowodany ogółem: 295.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.72 g; Sód: 2290.40 mg; Potas: 4070.43 mg; Wapń: 306.30 mg; Fosfor: 1309.69 mg; Błonnik pokarmowy: 37.67 g; suma cukrów prostych: 34.13 g; Woda: 785.74 g; Popiół: 15.97 g;		
wtorek 2024-06-25	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Dżem 80g , Jogurt owocowy. 1szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 400ml (***GLU, SEL***), Podudzie z kurczaka duszone 80g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , sałata lodowa z sosem vinegret 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z ryby gotowanej z warzywami 80g (***GLU, SEL, RYB, SOJ, GOR***), Pomidor świeży 50g 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2052.23 kcal; Energia: 7246.91 kJ; Białko ogółem: 62.70 g; białko zwierzęce: 9.96 g; białko roślinne: 27.09 g; Tłuszcz: 62.05 g; Węglowodany ogółem: 327.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.65 g; Sód: 3016.25 mg; Potas: 3242.78 mg; Wapń: 152.73 mg; Fosfor: 959.18 mg; Błonnik pokarmowy: 30.67 g; suma cukrów prostych: 79.97 g; Woda: 707.74 g; Popiół: 15.84 g;		
wtorek 2024-06-25	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 20g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Twarożek z pestkami słonecznika 60g (***MLE***), Pomidory 30g , Ogórek zielony 30g ,	Zupa fasolowa z zacierką 400ml (***GLU, JAJ, SEL, ROŚ***), Podudzie z kurczaka z pieca 80g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z ryby gotowanej z warzywami 80g (***GLU, SEL, RYB, SOJ, GOR***), sałatka szwedzka 30g , grejfruty 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2207.58 kcal; Energia: 7954.61 kJ; Białko ogółem: 97.67 g; białko zwierzęce: 23.06 g; białko roślinne: 43.16 g; Tłuszcz: 84.20 g; Węglowodany ogółem: 294.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.64 g; Sód: 2459.61 mg; Potas: 4122.95 mg; Wapń: 294.67 mg; Fosfor: 1273.15 mg; Błonnik pokarmowy: 34.62 g; suma cukrów prostych: 32.96 g; Woda: 832.85 g; Popiół: 15.98 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone