Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-06	**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 2024-07-06	**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 zielona z sosem na bazie maslanki z koperkiem 80g (***MLE***), 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: 1987.76 kcal; Energia: 7183.02 kJ; Białko ogółem: 57.36 g; białko zwierzęce: 36.66 g; białko roślinne: 26.82 g; Tłuszcz: 65.34 g; Węglowodany ogółem: 298.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.73 g; Sód: 2639.90 mg; Potas: 2700.15 mg; Wapń: 214.32 mg; Fosfor: 927.90 mg; Błonnik pokarmowy: 30.96 g; suma cukrów prostych: 17.46 g; Woda: 715.48 g; Popiół: 12.27 g;		
sobota 2024-07-06	**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 z jarzynami 120g (***GLU, SEL***), 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: 2056.23 kcal; Energia: 6190.89 kJ; Białko ogółem: 60.55 g; białko zwierzęce: 95.70 g; białko roślinne: 24.79 g; Tłuszcz: 85.60 g; Węglowodany ogółem: 183.95 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