Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-20	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Twarożek z dynią i lnem (wrób własny) 80g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), Pomidory 30g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (***MLE, GLU, SEL, GOR***), Ryż z jabłkami i cynamonem 300g , Polewa owocowa z jogurtem 80g (***MLE***), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , pasztet INDYKPOL drobiowy 80g (***MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Sałatka wielowarzywna łagodna 50g (***SEL, DWU, GOR***),
Wartości odżywcze: Energia: 2039.00 kcal; Energia: 7907.88 kJ; Białko ogółem: 55.59 g; białko zwierzęce: 31.98 g; białko roślinne: 24.34 g; Tłuszcz: 72.72 g; Węglowodany ogółem: 295.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.04 g; Sód: 1262.47 mg; Potas: 1929.76 mg; Wapń: 287.65 mg; Fosfor: 861.92 mg; Błonnik pokarmowy: 26.82 g; suma cukrów prostych: 71.49 g; Woda: 480.06 g; Popiół: 8.62 g;		
sobota 2024-07-20	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Twarożek z dynią i lnem (wrób własny) 80g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), Jabłko pieczone 150g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (***MLE, GLU, SEL, GOR***), Ryż z jabłkami i cynamonem 300g , Polewa owocowa z jogurtem 80g (***MLE***), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Pomidor świeży 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2002.48 kcal; Energia: 7526.06 kJ; Białko ogółem: 53.98 g; białko zwierzęce: 55.35 g; białko roślinne: 25.09 g; Tłuszcz: 64.14 g; Węglowodany ogółem: 296.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.94 g; Sód: 1768.95 mg; Potas: 2281.16 mg; Wapń: 306.25 mg; Fosfor: 952.88 mg; Błonnik pokarmowy: 30.36 g; suma cukrów prostych: 66.23 g; Woda: 683.03 g; Popiół: 9.68 g;		
sobota 2024-07-20	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Twarożek z dynią i lnem (wrób własny) 80g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), Pomidory 30g , Ogórek zielony 30g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (***MLE, GLU, SEL, GOR***), Ryż z warzywami 300g (***SEL, ROŚ***), Polewa jogurtowa 80g (***MLE***), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , pasztet INDYKPOL drobiowy 60g (***MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Ser topiony 50g (***MLE, GLU***), Sałatka wielowarzywna łagodna 50g (***SEL, DWU, GOR***),
Wartości odżywcze: Energia: 1983.50 kcal; Energia: 7936.85 kJ; Białko ogółem: 68.78 g; białko zwierzęce: 22.37 g; białko roślinne: 30.96 g; Tłuszcz: 83.84 g; Węglowodany ogółem: 258.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.58 g; Sód: 1718.05 mg; Potas: 1962.64 mg; Wapń: 541.65 mg; Fosfor: 1189.29 mg; Błonnik pokarmowy: 24.24 g; suma cukrów prostych: 37.61 g; Woda: 540.60 g; Popiół: 10.81 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone