Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-08-14	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Kiełbasa śląska gotowana na ciepło 80g (***SEL, SOJ, GOR***), musztarda 20g (***SEL, GOR***), Papryka czerwona 30g , Ogórek zielony 30g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami (włoszcz, brokuł) 400ml (***GLU, SEL***), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (***GLU***), Kasza jęczmienna na sypko 250g (***GLU***), Ćwikła z chrzanem i olejem 100g (***MLE***), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Ser żółty 50g (***MLE***), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2179.84 kcal; Energia: 8671.82 kJ; Białko ogółem: 78.99 g; białko zwierzęce: 35.23 g; białko roślinne: 30.90 g; Tłuszcz: 103.30 g; Węglowodany ogółem: 266.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.13 g; Sód: 3217.67 mg; Potas: 2817.38 mg; Wapń: 617.57 mg; Fosfor: 1270.62 mg; Błonnik pokarmowy: 33.87 g; suma cukrów prostych: 35.98 g; Woda: 613.94 g; Popiół: 14.75 g;		
środa 2024-08-14	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (***MLE, GLU, ORZ, SEL, SOJ, GOR***), Pomidor świeży 30g , Jabłko pieczone 150g ,	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana) 400ml (***MLE, GLU, SEL, GOR***), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (***GLU***), Kasza jęczmienna na sypko 200g (***GLU***), Surówka z marchewki i selera na winno z olejem rzepakowym 100g (***SEL***), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), tostowa drobiowa 50g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC***), Sałata 30g , Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2273.48 kcal; Energia: 6583.14 kJ; Białko ogółem: 79.43 g; białko zwierzęce: 11.65 g; białko roślinne: 25.95 g; Tłuszcz: 75.60 g; Węglowodany ogółem: 287.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.42 g; Sód: 1863.55 mg; Potas: 2417.17 mg; Wapń: 184.13 mg; Fosfor: 780.79 mg; Błonnik pokarmowy: 35.34 g; suma cukrów prostych: 56.79 g; Woda: 626.03 g; Popiół: 10.37 g;		
środa 2024-08-14	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Kiełbasa śląska gotowana na ciepło 80g (***SEL, SOJ, GOR***), musztarda 20g (***SEL, GOR***), Papryka czerwona 30g , grejfruty 50g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami (włoszcz, brokuł) 400ml (***GLU, SEL***), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (***GLU***), Kasza jęczmienna na sypko 250g (***GLU***), Ćwikła z chrzanem i olejem 100g (***MLE***), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , paprykarz wyrób własny (filet rybny miruna, włoszczyzna, kon.pomidor.ryż) 60g (***GLU, SEL, RYB, SOJ, GOR***), tostowa drobiowa 20g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC***), Ogórki kiszone 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2179.11 kcal; Energia: 8666.16 kJ; Białko ogółem: 75.51 g; białko zwierzęce: 23.48 g; białko roślinne: 37.17 g; Tłuszcz: 95.41 g; Węglowodany ogółem: 283.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.88 g; Sód: 2976.65 mg; Potas: 2837.12 mg; Wapń: 223.54 mg; Fosfor: 1027.23 mg; Błonnik pokarmowy: 31.21 g; suma cukrów prostych: 37.14 g; Woda: 627.32 g; Popiół: 13.55 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone