Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-08-20	**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 koperkowa z ryżem 400ml (***GLU, SEL***), Podudzie z kurczaka z pieca 80g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 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: 1999.80 kcal; Energia: 7249.30 kJ; Białko ogółem: 76.91 g; białko zwierzęce: 22.98 g; białko roślinne: 27.37 g; Tłuszcz: 80.27 g; Węglowodany ogółem: 268.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.48 g; Sód: 2278.72 mg; Potas: 3370.26 mg; Wapń: 234.49 mg; Fosfor: 1121.26 mg; Błonnik pokarmowy: 30.83 g; suma cukrów prostych: 32.67 g; Woda: 743.73 g; Popiół: 14.12 g;		
wtorek 2024-08-20	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Dżem 80g , Jogurt owocowy. 1szt (***MLE***),	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(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka 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 2024-08-20	**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 koperkowa z ryżem 400ml (***GLU, SEL***), Podudzie z kurczaka z pieca 80g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 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: 2014.18 kcal; Energia: 7376.68 kJ; Białko ogółem: 80.78 g; białko zwierzęce: 22.50 g; białko roślinne: 32.53 g; Tłuszcz: 79.17 g; Węglowodany ogółem: 267.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.40 g; Sód: 2447.93 mg; Potas: 3422.78 mg; Wapń: 222.86 mg; Fosfor: 1084.72 mg; Błonnik pokarmowy: 27.78 g; suma cukrów prostych: 31.50 g; Woda: 790.84 g; Popiół: 14.13 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone