Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-08	**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***), Szynka konserwowa wieprzowa 40g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Ser topiony 25g (***MLE, GLU***), sałatka szwedzka 30g ,	Zupa zacierkowa z ziemniakami (włoszcz, zacierka) 400ml (***GLU, JAJ, SEL***), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (***GLU, JAJ***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z sosem na bazie maślanki z koperkiem 80g (***MLE***), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Ser żółty 50g (***MLE***), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2045.30 kcal; Energia: 8007.49 kJ; Białko ogółem: 81.08 g; białko zwierzęce: 37.64 g; białko roślinne: 32.22 g; Tłuszcz: 75.54 g; Węglowodany ogółem: 289.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.51 g; Sód: 3444.78 mg; Potas: 3942.24 mg; Wapń: 693.56 mg; Fosfor: 1501.46 mg; Błonnik pokarmowy: 31.84 g; suma cukrów prostych: 24.08 g; Woda: 827.85 g; Popiół: 17.87 g;		
czwartek 2024-08-08	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (***MLE, GLU, ŻYT, JĘC***), Twaróg 40g (***MLE***), tostowa drobiowa 40g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC***), Jabłko pieczone 100g ,	Zupa zacierkowa z ziemniakami (włoszcz, zacierka) 400ml (***GLU, JAJ, SEL***), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 100g (***GLU, JAJ***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z sosem na bazie maślanki z koperkiem 80g (***MLE***), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , szynka z indyka 50g , Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1980.97 kcal; Energia: 6084.35 kJ; Białko ogółem: 76.08 g; białko zwierzęce: 98.07 g; białko roślinne: 25.03 g; Tłuszcz: 54.39 g; Węglowodany ogółem: 234.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.13 g; Sód: 2066.99 mg; Potas: 2215.17 mg; Wapń: 222.03 mg; Fosfor: 925.40 mg; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; suma cukrów prostych: 25.79 g; Woda: 560.89 g; Popiół: 11.01 g;		
czwartek 2024-08-08	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (***MLE, GLU, ŻYT, JĘC***), Szynka konserwowa wieprzowa 40g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Ser biały półtłusty 40g (***MLE***), sałatka szwedzka 30g ,	Zupa zacierkowa z ziemniakami (włoszcz, zacierka) 400ml (***GLU, JAJ, SEL***), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (***GLU, JAJ***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z sosem na bazie maślanki z koperkiem 80g (***MLE***), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , szynka z indyka 40g , jajo gotowane 1/2 szt 25g (***JAJ***), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1971.05 kcal; Energia: 5993.60 kJ; Białko ogółem: 86.29 g; białko zwierzęce: 107.56 g; białko roślinne: 29.16 g; Tłuszcz: 56.91 g; Węglowodany ogółem: 207.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.48 g; Sód: 2401.94 mg; Potas: 2094.17 mg; Wapń: 235.79 mg; Fosfor: 1022.66 mg; Błonnik pokarmowy: 21.78 g; suma cukrów prostych: 15.47 g; Woda: 533.77 g; Popiół: 10.93 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone