Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-09-22	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (***MLE, GLU, ORZ, SEL, SOJ, GOR***), kechup 20g (***GLU, SEL, GOR***), sałatka szwedzka 30g ,	Rosół z makaronem i zieleniną (włoszcz) 400ml (***GLU, JAJ, SEL***), Kotlet schabowy panierowany smażony 80g (***GLU, JAJ***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka colesław z kapusty pekińskiej z olejem 100g (***JAJ, GOR***), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Ser żółty 50g (***MLE***), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2355.13 kcal; Energia: 8437.59 kJ; Białko ogółem: 85.40 g; białko zwierzęce: 36.46 g; białko roślinne: 30.38 g; Tłuszcz: 117.15 g; Węglowodany ogółem: 271.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.64 g; Sód: 2846.92 mg; Potas: 3621.26 mg; Wapń: 598.18 mg; Fosfor: 1308.44 mg; Błonnik pokarmowy: 32.46 g; suma cukrów prostych: 28.76 g; Woda: 699.55 g; Popiół: 16.54 g;		
niedziela 2024-09-22	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 10g (***MLE***), herbata 200ml , Szynka śniadaniowa z piersią 50g (***SEL, GOR***), Pomidor świeży 30g ,	Rosół z makaronem i zieleniną (włoszcz) 400ml (***GLU, JAJ, SEL***), Podudzie z kurczaka duszone 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z marchewki drobno tartej z jabłkiem na winno 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 10g (***MLE***), herbata 200ml , Ser biały półtłusty 80g (***MLE***), Włoszczyzna słupki na parze 100g (***SEL***),
Wartości odżywcze: Energia: 2053.90 kcal; Energia: 4393.92 kJ; Białko ogółem: 94.27 g; białko zwierzęce: 108.80 g; białko roślinne: 18.65 g; Tłuszcz: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 195.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.87 g; Sód: 1469.32 mg; Potas: 1382.43 mg; Wapń: 205.29 mg; Fosfor: 721.86 mg; Błonnik pokarmowy: 26.08 g; suma cukrów prostych: 42.37 g; Woda: 368.76 g; Popiół: 7.10 g;		
niedziela 2024-09-22	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (***MLE, GLU, ORZ, SEL, SOJ, GOR***), kechup 20g (***GLU, SEL, GOR***), sałatka szwedzka 30g ,	Rosół z makaronem i zieleniną (włoszcz) 400ml (***GLU, JAJ, SEL***), Kotlet schabowy panierowany smażony 80g (***GLU, JAJ***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka colesław z kapusty pekińskiej z olejem 100g (***JAJ, GOR***), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Szynka śniadaniowa z piersią 40g (***SEL, GOR***), Ser biały półtłusty 40g (***MLE***), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2304.73 kcal; Energia: 8223.29 kJ; Białko ogółem: 88.53 g; białko zwierzęce: 30.19 g; białko roślinne: 34.98 g; Tłuszcz: 109.34 g; Węglowodany ogółem: 268.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.53 g; Sód: 2369.52 mg; Potas: 3496.96 mg; Wapń: 226.28 mg; Fosfor: 1097.24 mg; Błonnik pokarmowy: 28.46 g; suma cukrów prostych: 27.39 g; Woda: 706.34 g; Popiół: 14.56 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone