Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-09-28	**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***), Twaróg 80g (***MLE***), Pikle 50g (***GOR***),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (włoszcz, kalafior, śmietana) 400ml (***MLE, GLU, SEL, GOR***), Gulasz drobiowo wieprzowy z jarzynami 120g (***GLU, SEL***), Kasza jęczmienna na sypko 200g (***GLU***), Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Polędwiczanka z warzywami 50g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Ogórki kiszone 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2058.33 kcal; Energia: 3628.67 kJ; Białko ogółem: 72.65 g; białko zwierzęce: 116.33 g; białko roślinne: 13.05 g; Tłuszcz: 41.39 g; Węglowodany ogółem: 150.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 1.22 g; Sód: 1276.43 mg; Potas: 831.56 mg; Wapń: 88.46 mg; Fosfor: 437.58 mg; Błonnik pokarmowy: 19.85 g; suma cukrów prostych: 33.54 g; Woda: 229.65 g; Popiół: 6.09 g;		
sobota 2024-09-28	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 10g (***MLE***), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (***MLE, GLU, ŻYT, JĘC***), Dżem 80g , banan 200g , Jogurt naturalny 150g (***MLE***),	Zupa koperkowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (***MLE, GLU, SEL***), Gulasz drobiowo wieprzowy z jarzynami 120g (***GLU, SEL***), Kasza jęczmienna na sypko 200g (***GLU***), Warzywa na parze 100g , Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 10g (***MLE***), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 40g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Fasolka szparagowa z wody 50g (***ROŚ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2199.39 kcal; Energia: 7944.53 kJ; Białko ogółem: 66.97 g; białko zwierzęce: 42.34 g; białko roślinne: 29.31 g; Tłuszcz: 68.69 g; Węglowodany ogółem: 336.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.56 g; Sód: 2477.32 mg; Potas: 3185.10 mg; Wapń: 431.54 mg; Fosfor: 1137.16 mg; Błonnik pokarmowy: 33.30 g; suma cukrów prostych: 90.33 g; Woda: 700.54 g; Popiół: 13.35 g;		
sobota 2024-09-28	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Kawa z mlekiem b/cukru 200ml (***MLE, GLU, ŻYT, JĘC***), Śniadaniowa drobiowa 40g (***MLE, GLU, GOR***), Ser biały półtłusty 40g (***MLE***), Pikle 30g (***GOR***),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (włoszcz, kalafior, śmietana) 400ml (***MLE, GLU, SEL, GOR***), Gulasz drobiowo wieprzowy z jarzynami 120g (***GLU, SEL***), Kasza jęczmienna na sypko 200g (***GLU***), Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Polędwiczanka z warzywami 50g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Ogórki kiszone 30g , sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2059.53 kcal; Energia: 6593.62 kJ; Białko ogółem: 60.61 g; białko zwierzęce: 72.11 g; białko roślinne: 24.94 g; Tłuszcz: 85.69 g; Węglowodany ogółem: 208.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.41 g; Sód: 1989.52 mg; Potas: 1549.68 mg; Wapń: 153.11 mg; Fosfor: 729.53 mg; Błonnik pokarmowy: 22.12 g; suma cukrów prostych: 36.91 g; Woda: 475.30 g; Popiół: 9.77 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone