Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-11-02	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Ser żółty 40g (***MLE***), Pomidor świeży 50g ,	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami (włoszcz, kon.pom, groszek, śmietana) 400ml (***MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR***), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , pieczeń wiedeńska 50g (***MLE, GLU, JAJ, GOR***), Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2048.69 kcal; Energia: 7785.88 kJ; Białko ogółem: 66.75 g; białko zwierzęce: 24.69 g; białko roślinne: 29.32 g; Tłuszcz: 91.10 g; Węglowodany ogółem: 265.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.04 g; Sód: 1804.26 mg; Potas: 2477.74 mg; Wapń: 500.95 mg; Fosfor: 1051.17 mg; Błonnik pokarmowy: 27.13 g; suma cukrów prostych: 47.38 g; Woda: 485.14 g; Popiół: 11.34 g;		
sobota 2024-11-02	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Polędwica z majerankiem 50g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ***), Mini marchewka na parze 50g (***MLE***),	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami (włoszcz, kon.pom, groszek, śmietana) 400ml (***MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR***), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Sałatka jarzynowa łatwostrawna 150g (***JAJ, SEL***), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2092.95 kcal; Energia: 8519.25 kJ; Białko ogółem: 59.79 g; białko zwierzęce: 16.10 g; białko roślinne: 31.68 g; Tłuszcz: 98.89 g; Węglowodany ogółem: 268.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.72 g; Sód: 1875.96 mg; Potas: 2912.54 mg; Wapń: 198.27 mg; Fosfor: 953.84 mg; Błonnik pokarmowy: 29.38 g; suma cukrów prostych: 28.60 g; Woda: 528.66 g; Popiół: 11.98 g;		
sobota 2024-11-02	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Polędwica z majerankiem 40g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ***), Ser topiony 25g (***MLE, GLU***), Pomidor świeży 50g ,	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami (włoszcz, kon.pom, groszek, śmietana) 400ml (***MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR***), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese 300g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 50g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), jajo gotowane 1/2 szt 25g (***JAJ***), Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2425.98 kcal; Energia: 5474.45 kJ; Białko ogółem: 110.75 g; białko zwierzęce: 117.51 g; białko roślinne: 24.79 g; Tłuszcz: 48.84 g; Węglowodany ogółem: 195.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.64 g; Sód: 2166.18 mg; Potas: 1999.34 mg; Wapń: 243.27 mg; Fosfor: 897.66 mg; Błonnik pokarmowy: 20.47 g; suma cukrów prostych: 44.70 g; Woda: 495.86 g; Popiół: 9.56 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone