Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-10-29	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Kiełbasa krakowska parzona 40g (***MIĘ, SEL, SOJ, GOR***), Ogórek zielony 30g , Jogurt naturalny 150g (***MLE***),	Krupnik z ryżowy z pomidorami i natką pietruszki (włoszcz, ryż, pomidory) 400ml (***SEL***), Podudzie z kurczaka z pieca 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Ćwikła z chrzanem 80g (***MLE***), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Jajo gotowane 1szt (***JAJ***), Pomidory 50g , Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2185.60 kcal; Energia: 7895.72 kJ; Białko ogółem: 89.20 g; białko zwierzęce: 29.19 g; białko roślinne: 25.77 g; Tłuszcz: 92.95 g; Węglowodany ogółem: 274.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.03 g; Sód: 3043.97 mg; Potas: 3803.98 mg; Wapń: 457.50 mg; Fosfor: 1261.74 mg; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; suma cukrów prostych: 61.08 g; Woda: 905.09 g; Popiół: 16.38 g;		
wtorek 2024-10-29	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 10g (***MLE***), Twarożek z dynią i lnem (wrób własny) 80g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), banan 1 szt 200g , Jogurt naturalny 150g (***MLE***),	Krupnik z ryżowy z pomidorami i natką pietruszki (włoszcz, ryż, pomidory) 400ml (***SEL***), Podudzie z kurczaka duszone 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Dynia na parze 50g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 10g (***MLE***), herbata 200ml , schabowa kanapkowa 50g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC***), Jabłko pieczone 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2044.36 kcal; Energia: 7271.90 kJ; Białko ogółem: 88.00 g; białko zwierzęce: 17.92 g; białko roślinne: 25.66 g; Tłuszcz: 51.75 g; Węglowodany ogółem: 333.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.86 g; Sód: 2383.93 mg; Potas: 4062.17 mg; Wapń: 439.41 mg; Fosfor: 1098.37 mg; Błonnik pokarmowy: 34.07 g; suma cukrów prostych: 84.00 g; Woda: 964.32 g; Popiół: 15.86 g;		
wtorek 2024-10-29	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU***), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Kiełbasa krakowska parzona 40g (***MIĘ, SEL, SOJ, GOR***), Ogórek zielony 30g , Jogurt naturalny 150g (***MLE***),	Krupnik z ryżowy z pomidorami i natką pietruszki (włoszcz, ryż, pomidory) 400ml (***SEL***), Podudzie z kurczaka z pieca 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Ćwikła z chrzanem 80g (***MLE***), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Jajo gotowane 1szt (***JAJ***), Sałata 30g , Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2123.96 kcal; Energia: 7266.00 kJ; Białko ogółem: 97.84 g; białko zwierzęce: 39.97 g; białko roślinne: 28.71 g; Tłuszcz: 87.49 g; Węglowodany ogółem: 240.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.69 g; Sód: 2961.03 mg; Potas: 3364.00 mg; Wapń: 415.37 mg; Fosfor: 1195.00 mg; Błonnik pokarmowy: 24.13 g; suma cukrów prostych: 32.45 g; Woda: 834.17 g; Popiół: 15.31 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone