Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-11-05	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g (***MLE***), Sałatka wielowarzywna łagodna 30g (***SEL, DWU, GOR***),	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (***GLU, SEL***), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Kiełbasa żywiecka 40g (***GLU, SEL***), Fasolka szparagowa z bułką tartą 80g (***GLU, ROŚ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2229.29 kcal; Energia: 8481.91 kJ; Białko ogółem: 75.95 g; białko zwierzęce: 20.03 g; białko roślinne: 37.25 g; Tłuszcz: 89.41 g; Węglowodany ogółem: 315.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.39 g; Sód: 2184.19 mg; Potas: 3587.12 mg; Wapń: 308.15 mg; Fosfor: 1156.70 mg; Błonnik pokarmowy: 38.19 g; suma cukrów prostych: 53.90 g; Woda: 771.67 g; Popiół: 14.16 g;		
wtorek 2024-11-05	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Ser biały półtłusty 60g (***MLE***), miód 25g , Pomidor świeży 30g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (***GLU, SEL***), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałatka z buraczków z olejem 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Kiełbasa żywiecka 40g (***GLU, SEL***), Włoszczyzna słupki na parze 100g (***SEL***),
Wartości odżywcze: Energia: 2198.34 kcal; Energia: 7988.70 kJ; Białko ogółem: 68.56 g; białko zwierzęce: 33.20 g; białko roślinne: 31.05 g; Tłuszcz: 81.53 g; Węglowodany ogółem: 310.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.09 g; Sód: 1942.91 mg; Potas: 3488.48 mg; Wapń: 241.89 mg; Fosfor: 1008.88 mg; Błonnik pokarmowy: 32.08 g; suma cukrów prostych: 49.20 g; Woda: 718.33 g; Popiół: 13.21 g;		
wtorek 2024-11-05	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g (***MLE***), Pomidory 30g , Sałatka wielowarzywna łagodna 30g (***SEL, DWU, GOR***),	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (***GLU, SEL***), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , jajo gotowane 1/2 szt 25g (***JAJ***), Kiełbasa żywiecka 40g (***GLU, SEL***), Fasolka szparagowa z bułką tartą 80g (***GLU, ROŚ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2319.29 kcal; Energia: 8855.81 kJ; Białko ogółem: 87.27 g; białko zwierzęce: 26.48 g; białko roślinne: 42.12 g; Tłuszcz: 94.32 g; Węglowodany ogółem: 311.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.96 g; Sód: 2211.09 mg; Potas: 3610.22 mg; Wapń: 328.35 mg; Fosfor: 1221.00 mg; Błonnik pokarmowy: 34.55 g; suma cukrów prostych: 51.33 g; Woda: 838.61 g; Popiół: 14.61 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone