Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-01	**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***), Pikle 30g (***GOR***),	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 białej zolejem 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 , schabowa kanapkowa 50g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC***), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2266.23 kcal; Energia: 8046.59 kJ; Białko ogółem: 80.85 g; białko zwierzęce: 22.51 g; białko roślinne: 30.78 g; Tłuszcz: 106.87 g; Węglowodany ogółem: 276.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.78 g; Sód: 2405.92 mg; Potas: 3642.16 mg; Wapń: 212.28 mg; Fosfor: 1047.24 mg; Błonnik pokarmowy: 32.94 g; suma cukrów prostych: 28.63 g; Woda: 673.42 g; Popiół: 14.36 g;		
niedziela 2024-12-01	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , miód 75g , Jabłko pieczone 150g , Jogurt owocowy. 1 szt (***MLE***),	Rosół z makaronem i zieleniną (włoszcz) 400ml (***GLU, JAJ, SEL***), Podudzie z kurczaka duszone 80g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Marchew z groszkiem na ciepło, na maśle roślinnym 80g (***GLU***), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , schabowa kanapkowa 50g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC***), Pomidor świeży 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2104.25 kcal; Energia: 7167.18 kJ; Białko ogółem: 70.31 g; białko zwierzęce: 0.79 g; białko roślinne: 27.11 g; Tłuszcz: 58.57 g; Węglowodany ogółem: 341.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.60 g; Sód: 2443.82 mg; Potas: 3021.02 mg; Wapń: 124.91 mg; Fosfor: 773.08 mg; Błonnik pokarmowy: 31.53 g; suma cukrów prostych: 35.39 g; Woda: 672.26 g; Popiół: 12.96 g;		
niedziela 2024-12-01	**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***), Pikle 30g (***GOR***),	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 białej zolejem 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 , schabowa kanapkowa 40g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC***), Ser topiony 25g (***MLE, GLU***), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2346.53 kcal; Energia: 8379.94 kJ; Białko ogółem: 87.22 g; białko zwierzęce: 26.09 g; białko roślinne: 35.38 g; Tłuszcz: 113.38 g; Węglowodany ogółem: 271.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.87 g; Sód: 2570.17 mg; Potas: 3524.41 mg; Wapń: 298.03 mg; Fosfor: 1147.74 mg; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; suma cukrów prostych: 26.28 g; Woda: 687.57 g; Popiół: 14.99 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone