Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-11-10	**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***), musztarda 20g (***SEL, GOR***), Ogórki kiszone 30g ,	Rosół z zacierką 400ml (***GLU, JAJ, SEL***), Karkówka z pieca z cebulką 80g (***MIĘ***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z sosem na bazie maślanki ze szczypiorkiem 80g (***MLE***), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Ser żółty 40g (***MLE***), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2206.67 kcal; Energia: 7907.92 kJ; Białko ogółem: 71.78 g; białko zwierzęce: 25.79 g; białko roślinne: 29.45 g; Tłuszcz: 103.99 g; Węglowodany ogółem: 274.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.06 g; Sód: 4039.03 mg; Potas: 3303.08 mg; Wapń: 537.38 mg; Fosfor: 1197.98 mg; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; suma cukrów prostych: 52.83 g; Woda: 744.02 g; Popiół: 15.89 g;		
niedziela 2024-11-10	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Polędwica z majerankiem 40g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ***), Pomidor świeży 30g ,	Rosół z zacierką 400ml (***GLU, JAJ, SEL***), Schab duszony w sosie własnym 80/80 160g (***GLU***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Marchew oprószana z masłem roslinnym 80g (***GLU***), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , polędwica drobiowa 50g (***SOJ***), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2152.08 kcal; Energia: 8439.79 kJ; Białko ogółem: 80.37 g; białko zwierzęce: 30.86 g; białko roślinne: 28.30 g; Tłuszcz: 88.49 g; Węglowodany ogółem: 284.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.03 g; Sód: 2241.67 mg; Potas: 3309.09 mg; Wapń: 144.38 mg; Fosfor: 1059.79 mg; Błonnik pokarmowy: 28.86 g; suma cukrów prostych: 47.34 g; Woda: 579.36 g; Popiół: 13.24 g;		
niedziela 2024-11-10	**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***), musztarda 20g (***SEL, GOR***), Ogórki kiszone 50g ,	Rosół z zacierką 400ml (***GLU, JAJ, SEL***), Karkówka z pieca z cebulką 80g (***MIĘ***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z sosem na bazie maślanki ze szczypiorkiem 80g (***MLE***), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Ser żółty 40g (***MLE***), Szynka wiejska wieprzoewa 20g (***MIĘ, SEL, GOR***), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2278.07 kcal; Energia: 8203.52 kJ; Białko ogółem: 80.06 g; białko zwierzęce: 29.41 g; białko roślinne: 34.11 g; Tłuszcz: 108.07 g; Węglowodany ogółem: 270.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.54 g; Sód: 4276.03 mg; Potas: 3259.08 mg; Wapń: 533.78 mg; Fosfor: 1194.98 mg; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; suma cukrów prostych: 51.29 g; Woda: 775.14 g; Popiół: 16.11 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone