Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-11-12	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Twarożek z pestkami słonecznika 80g (***MLE***), Ogórek zielony 30g , Pomidory 30g ,	Zupa jesienna z ziemniakami (cukinia,dynia,marchew,włoszczyzna) zabielana śmietaną 400ml (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Makaron z sosem pieczarkowym 300g (***MLE, GLU, JAJ***), Surówka colesław z kapusty białej z olejem 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 , Pasta z ryby gotowanej z warzywami 80g (***GLU, SEL, RYB, SOJ, GOR***), sałatka szwedzka 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2452.61 kcal; Energia: 9683.77 kJ; Białko ogółem: 74.44 g; białko zwierzęce: 26.18 g; białko roślinne: 38.15 g; Tłuszcz: 114.74 g; Węglowodany ogółem: 309.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.81 g; Sód: 1599.17 mg; Potas: 2764.68 mg; Wapń: 339.61 mg; Fosfor: 1292.93 mg; Błonnik pokarmowy: 31.93 g; suma cukrów prostych: 31.95 g; Woda: 660.68 g; Popiół: 11.52 g;		
wtorek 2024-11-12	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Dżem 80g , Jogurt owocowy. 1szt (***MLE***),	Zupa jesienna z ziemniakami (cukinia,dynia,marchew,włoszczyzna) zabielana śmietaną 400ml (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Makaron z serem 300g (***MLE, GLU, JAJ***), Surówka z marchewki drobno tartej z jabłkiem na winno 100g , Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z ryby gotowanej z warzywami 80g (***GLU, SEL, RYB, SOJ, GOR***), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1954.77 kcal; Energia: 7375.18 kJ; Białko ogółem: 61.93 g; białko zwierzęce: 24.71 g; białko roślinne: 28.02 g; Tłuszcz: 50.62 g; Węglowodany ogółem: 328.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.27 g; Sód: 1542.35 mg; Potas: 2429.87 mg; Wapń: 247.30 mg; Fosfor: 1036.23 mg; Błonnik pokarmowy: 29.74 g; suma cukrów prostych: 86.71 g; Woda: 583.56 g; Popiół: 9.74 g;		
wtorek 2024-11-12	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 20g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Twarożek z pestkami słonecznika 60g (***MLE***), Pomidory 30g , Ogórek zielony 30g ,	Zupa jesienna z ziemniakami (cukinia,dynia,marchew,włoszczyzna) zabielana śmietaną 400ml (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Makaron z sosem pieczarkowym 300g (***MLE, GLU, JAJ***), Surówka colesław z kapusty białej z olejem 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 , Pasta z ryby gotowanej z warzywami 80g (***GLU, SEL, RYB, SOJ, GOR***), sałatka szwedzka 30g , grejfruty 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2466.99 kcal; Energia: 9811.16 kJ; Białko ogółem: 78.30 g; białko zwierzęce: 25.71 g; białko roślinne: 43.31 g; Tłuszcz: 113.64 g; Węglowodany ogółem: 308.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.73 g; Sód: 1768.39 mg; Potas: 2817.20 mg; Wapń: 327.98 mg; Fosfor: 1256.39 mg; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; suma cukrów prostych: 30.78 g; Woda: 707.79 g; Popiół: 11.53 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone