Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-11-26	**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 , Kefir 150ml (***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: 2172.10 kcal; Energia: 7834.22 kJ; Białko ogółem: 87.85 g; białko zwierzęce: 27.84 g; białko roślinne: 25.77 g; Tłuszcz: 92.95 g; Węglowodany ogółem: 272.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.03 g; Sód: 3006.47 mg; Potas: 3686.98 mg; Wapń: 642.00 mg; Fosfor: 1189.74 mg; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; suma cukrów prostych: 58.83 g; Woda: 909.29 g; Popiół: 15.78 g;		
wtorek 2024-11-26	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 10g (***MLE***), Twarożek z ziołami 80g (***MLE***), banan 1 szt 200g , Kefir 150ml (***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: 2030.37 kcal; Energia: 7252.81 kJ; Białko ogółem: 87.97 g; białko zwierzęce: 18.34 g; białko roślinne: 25.76 g; Tłuszcz: 51.41 g; Węglowodany ogółem: 331.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.18 g; Sód: 2351.83 mg; Potas: 3958.29 mg; Wapń: 639.38 mg; Fosfor: 1051.30 mg; Błonnik pokarmowy: 33.64 g; suma cukrów prostych: 82.31 g; Woda: 983.60 g; Popiół: 15.42 g;		
wtorek 2024-11-26	**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 , Kefir 150ml (***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: 2110.46 kcal; Energia: 7204.50 kJ; Białko ogółem: 96.49 g; białko zwierzęce: 38.62 g; białko roślinne: 28.71 g; Tłuszcz: 87.49 g; Węglowodany ogółem: 237.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.69 g; Sód: 2923.53 mg; Potas: 3247.00 mg; Wapń: 599.87 mg; Fosfor: 1123.00 mg; Błonnik pokarmowy: 24.13 g; suma cukrów prostych: 30.20 g; Woda: 838.37 g; Popiół: 14.71 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone