Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-04	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Kiełbasa śląska gotowana na ciepło 80g (***SEL, SOJ, GOR***), musztarda 20g (***SEL, GOR***), Papryka czerwona 30g , Ogórek zielony 30g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleniną (włoszcz, fasola, cebula) 400ml (***MLE, GLU, SEL, ROŚ, GOR***), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem koperkowym 300g (***GLU, SEL***), Ćwikła z chrzanem i olejem 100g (***MLE***), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Ser żółty 50g (***MLE***), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2070.04 kcal; Energia: 8222.62 kJ; Białko ogółem: 76.79 g; białko zwierzęce: 28.03 g; białko roślinne: 35.82 g; Tłuszcz: 86.10 g; Węglowodany ogółem: 279.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.37 g; Sód: 4136.36 mg; Potas: 2744.20 mg; Wapń: 658.13 mg; Fosfor: 1286.95 mg; Błonnik pokarmowy: 35.06 g; suma cukrów prostych: 36.92 g; Woda: 521.27 g; Popiół: 17.06 g;		
środa 2024-12-04	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Pasta z białek jaj z koperkiem 80g (***MLE, JAJ***), Pomidor świeży 30g , Jabłko pieczone 150g ,	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml (***MLE, GLU, SEL***), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem koperkowym 300g (***GLU, SEL***), Surówka z marchewki i selera na winno z olejem rzepakowym 100g (***SEL***), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), tostowa drobiowa 50g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC***), Sałata 30g , Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2196.23 kcal; Energia: 8495.54 kJ; Białko ogółem: 72.25 g; białko zwierzęce: 20.03 g; białko roślinne: 28.12 g; Tłuszcz: 86.61 g; Węglowodany ogółem: 312.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.63 g; Sód: 2068.48 mg; Potas: 2569.51 mg; Wapń: 275.54 mg; Fosfor: 1092.38 mg; Błonnik pokarmowy: 33.40 g; suma cukrów prostych: 57.41 g; Woda: 746.04 g; Popiół: 12.04 g;		
środa 2024-12-04	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Kiełbasa śląska gotowana na ciepło 80g (***SEL, SOJ, GOR***), musztarda 20g (***SEL, GOR***), Papryka czerwona 30g , grejfruty 50g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleniną (włoszcz, fasola, cebula) 400ml (***MLE, GLU, SEL, ROŚ, GOR***), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem koperkowym 300g (***GLU, SEL***), Ćwikła z chrzanem i olejem 100g (***MLE***), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , paprykarz wyrób własny (filet rybny miruna, włoszczyzna, kon.pomidor.ryż) 60g (***GLU, SEL, RYB, SOJ, GOR***), tostowa drobiowa 20g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC***), Ogórki kiszone 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2069.31 kcal; Energia: 8216.96 kJ; Białko ogółem: 73.52 g; białko zwierzęce: 16.28 g; białko roślinne: 42.09 g; Tłuszcz: 78.21 g; Węglowodany ogółem: 296.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.12 g; Sód: 3895.33 mg; Potas: 2763.94 mg; Wapń: 264.09 mg; Fosfor: 1043.56 mg; Błonnik pokarmowy: 32.41 g; suma cukrów prostych: 38.08 g; Woda: 534.64 g; Popiół: 15.86 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone