Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-14	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 80g (***MLE, JAJ, GOR***), Pomidory 50g , Jogurt owocowy. 1szt (***MLE***),	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml (***MLE, GLU, SEL***), Makaron w sosie myśliwskim(pieczarki, kiełbasa śl, papryka kon. ogórek kiszony, cebula, kon.pom) 300g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Szynkowa kanapkowa 50g (***MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR***), ogórki konserwowe 50g (***GOR***),
Wartości odżywcze: Energia: 2154.31 kcal; Energia: 7879.84 kJ; Białko ogółem: 62.76 g; białko zwierzęce: 11.45 g; białko roślinne: 30.30 g; Tłuszcz: 95.17 g; Węglowodany ogółem: 279.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.52 g; Sód: 2172.41 mg; Potas: 2083.88 mg; Wapń: 442.65 mg; Fosfor: 959.40 mg; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; suma cukrów prostych: 31.82 g; Woda: 518.41 g; Popiół: 11.11 g;		
sobota 2024-12-14	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 50g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ***), Pomidor świeży 50g 50g , Jogurt owocowy. 1szt (***MLE***),	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml (***MLE, GLU, SEL***), Makaron pszenny z mięsem wieprzowym i sosem bolognese 300g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, 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 białek jaj z koperkiem 80g (***MLE, JAJ***), sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2465.25 kcal; Energia: 9368.14 kJ; Białko ogółem: 86.30 g; białko zwierzęce: 38.31 g; białko roślinne: 34.29 g; Tłuszcz: 110.67 g; Węglowodany ogółem: 300.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.21 g; Sód: 2451.88 mg; Potas: 3207.83 mg; Wapń: 291.72 mg; Fosfor: 1279.75 mg; Błonnik pokarmowy: 29.42 g; suma cukrów prostych: 28.64 g; Woda: 759.52 g; Popiół: 14.10 g;		
sobota 2024-12-14	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 80g (***MLE, JAJ, GOR***), szynka biała 20g (***SEL, GOR***), Pikle 30g (***GOR***), Jogurt naturalny 1g (***MLE***),	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml (***MLE, GLU, SEL***), Makaron razowy w sosie myśliwskim(pieczarki, kiełbasa śl, papryka kon. ogórek kiszony, cebula, kon.pom) 300g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Szynkowa kanapkowa 40g (***MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR***), Ser topiony 25g (***MLE, GLU***), sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2093.71 kcal; Energia: 8014.82 kJ; Białko ogółem: 69.69 g; białko zwierzęce: 13.95 g; białko roślinne: 36.22 g; Tłuszcz: 94.78 g; Węglowodany ogółem: 263.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.14 g; Sód: 2512.79 mg; Potas: 2300.93 mg; Wapń: 534.90 mg; Fosfor: 1062.02 mg; Błonnik pokarmowy: 24.91 g; suma cukrów prostych: 27.64 g; Woda: 630.27 g; Popiół: 12.62 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone