Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-05	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU psz, GLU żyt***), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Dżem 80g , Jabłka 150g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (***GLU psz, SEL, ROŚ, GOR***), Jajko w sosie pietruszkowym 130g (***MLE, GLU psz, JAJ***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (***MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt***), Pasta z sera topionego ze szczypiorem 80g (***MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR***), Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2671.29 kcal; Energia: 10622.70 kJ; Białko ogółem: 71.73 g; białko zwierzęce: 24.00 g; białko roślinne: 38.04 g; Tłuszcz: 113.98 g; Węglowodany ogółem: 376.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.60 g; Sód: 2813.34 mg; Potas: 4371.09 mg; Wapń: 583.52 mg; Fosfor: 1683.08 mg; Błonnik pokarmowy: 40.43 g; suma cukrów prostych: 101.74 g; Woda: 1043.22 g; Popiół: 18.89 g;		
środa 2025-03-05	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenny 100g (***GLU psz***), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Dżem 80g , banan 200g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką 400ml (***GLU psz, SEL***), Kopytka 250g (***GLU psz, JAJ***), Sos biały z zieloną pietruszką 100g (***MLE, GLU psz***), Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenny 100g (***GLU psz***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (***MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt***), Sałatka jarzynowa łatwostrawna 150g (***JAJ, SEL***), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2457.48 kcal; Energia: 9734.55 kJ; Białko ogółem: 55.36 g; białko zwierzęce: 4.63 g; białko roślinne: 40.78 g; Tłuszcz: 71.46 g; Węglowodany ogółem: 417.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.00 g; Sód: 2838.90 mg; Potas: 3451.13 mg; Wapń: 227.35 mg; Fosfor: 687.81 mg; Błonnik pokarmowy: 24.64 g; suma cukrów prostych: 118.35 g; Woda: 767.79 g; Popiół: 15.44 g;		
środa 2025-03-05	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU psz, GLU żyt***), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Ser żółty 40g (***MLE***), Pomidor świeży 30g , Jabłka 150g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (***GLU psz, SEL, ROŚ, GOR***), Jajko w sosie pietruszkowym 130g (***MLE, GLU psz, JAJ***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Kawa z mlekiem b/cukru 200ml (***MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt***), Pasta z sera topionego ze szczypiorem 80g (***MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR***), ogórki konserwowe 30g (***GOR***), grejfruty 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2553.59 kcal; Energia: 10437.65 kJ; Białko ogółem: 84.63 g; białko zwierzęce: 36.04 g; białko roślinne: 42.85 g; Tłuszcz: 119.49 g; Węglowodany ogółem: 319.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.40 g; Sód: 3251.49 mg; Potas: 4454.99 mg; Wapń: 925.17 mg; Fosfor: 1864.48 mg; Błonnik pokarmowy: 36.93 g; suma cukrów prostych: 50.66 g; Woda: 1121.97 g; Popiół: 20.75 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone