Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-12	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Kakao 200ml (***MLE***), Beskidzki miks maślany20g (***MLE***), Dżem 80g , banan 200g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (***MLE, GLU psz, SEL, GOR***), Jajko na bazie sosu musztardowego 130g (***MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty białej z olejem 100g , Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z sera topionego ze szczypiorem 80g (***MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR***), Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2724.24 kcal; Energia: 11153.63 kJ; Białko ogółem: 72.36 g; białko zwierzęce: 29.64 g; białko roślinne: 36.98 g; Tłuszcz: 115.75 g; Węglowodany ogółem: 384.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.31 g; Sód: 3389.67 mg; Potas: 5242.66 mg; Wapń: 865.50 mg; Fosfor: 1851.09 mg; Błonnik pokarmowy: 39.38 g; suma cukrów prostych: 109.98 g; Woda: 1263.87 g; Popiół: 22.67 g;		
środa 2025-02-12	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU psz, GLU żyt***), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Dżem 80g , banan 200g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (***MLE, GLU psz, SEL, GOR***), Knedle z truskawkami 250g (***GLU psz, JAJ***), Polewa jogurtowo owocowa 80g (***MLE***), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , szynka z indyka 40g , Pomidory 50g , grejfruty 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2027.59 kcal; Energia: 8238.65 kJ; Białko ogółem: 43.19 g; białko zwierzęce: 5.43 g; białko roślinne: 32.02 g; Tłuszcz: 51.57 g; Węglowodany ogółem: 371.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.88 g; Sód: 1239.15 mg; Potas: 3320.68 mg; Wapń: 335.60 mg; Fosfor: 787.79 mg; Błonnik pokarmowy: 28.70 g; suma cukrów prostych: 145.33 g; Woda: 814.92 g; Popiół: 11.37 g;		
środa 2025-02-12	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU psz, GLU żyt***), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), szynka z indyka 40g , Pomidor świeży 30g , Ogórek zielony 30g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (***MLE, GLU psz, SEL, GOR***), Jajko na bazie sosu musztrdowego 130g (***MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty białej z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z sera topionego ze szczypiorem 80g (***MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR***), ogórki konserwowe 30g (***GOR***), grejfruty 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2288.58 kcal; Energia: 9322.15 kJ; Białko ogółem: 68.30 g; białko zwierzęce: 24.74 g; białko roślinne: 37.82 g; Tłuszcz: 109.58 g; Węglowodany ogółem: 286.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.85 g; Sód: 3391.75 mg; Potas: 4070.54 mg; Wapń: 656.54 mg; Fosfor: 1566.89 mg; Błonnik pokarmowy: 31.94 g; suma cukrów prostych: 43.33 g; Woda: 1054.81 g; Popiół: 19.59 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone