Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-19	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 80g (***MLE, JAJ, GOR***), Jabłka 1szt 150g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami (włoszcz, ogórki kon, śmietana) 400ml (***MLE, GLU psz, SEL, GOR***), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (***GLU psz, SEL, SOJ, GOR***), Surówka z kapusty białej z olejem 80g , Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 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***), Kiełbasa szynkowa 40g (***SEL, SOJ, GOR***), Fasolka szparagowa z bułką tartą 50g (***GLU psz, ROŚ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2179.09 kcal; Energia: 8137.08 kJ; Białko ogółem: 69.55 g; białko zwierzęce: 16.47 g; białko roślinne: 30.11 g; Tłuszcz: 101.94 g; Węglowodany ogółem: 278.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.87 g; Sód: 2944.37 mg; Potas: 2567.56 mg; Wapń: 493.76 mg; Fosfor: 1059.23 mg; Błonnik pokarmowy: 35.06 g; suma cukrów prostych: 30.91 g; Woda: 696.49 g; Popiół: 14.36 g;		
środa 2025-02-19	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 40g (***MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ***), dynia z pieca 50g (***MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR***),	Zupa ziemniaczana z groszkiem i zieleniną (włoszcz, groszek, mleko) 400ml (***MLE, GLU psz, SEL, GOR***), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (***GLU psz, SEL, SOJ, GOR***), sałata lodowa z sosem vinegret 80g , Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Masło roślinne 20g , Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (***MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt***), Pasta z białek jaj z koperkiem 80g (***MLE, JAJ***), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2140.36 kcal; Energia: 7908.34 kJ; Białko ogółem: 75.18 g; białko zwierzęce: 24.87 g; białko roślinne: 26.64 g; Tłuszcz: 97.38 g; Węglowodany ogółem: 264.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.95 g; Sód: 2772.05 mg; Potas: 2164.79 mg; Wapń: 218.82 mg; Fosfor: 1075.54 mg; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; suma cukrów prostych: 26.71 g; Woda: 537.65 g; Popiół: 13.63 g;		
środa 2025-02-19	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 60g (***MLE, JAJ, GOR***), Polędwica Ani drobiowa 20g (***MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ***), Jabłka 1szt 150g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami (włoszcz, ogórki kon, śmietana) 400ml (***MLE, GLU psz, SEL, GOR***), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (***GLU psz, SEL, SOJ, GOR***), Surówka z kapusty białej z olejem 80g , 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 , Kiełbasa szynkowa 40g (***SEL, SOJ, GOR***), Ser topiony 25g (***MLE, GLU psz***), Fasolka szparagowa z bułką tartą 50g (***GLU psz, ROŚ***),
Wartości odżywcze: Energia: 2242.14 kcal; Energia: 8643.17 kJ; Białko ogółem: 74.68 g; białko zwierzęce: 17.78 g; białko roślinne: 35.89 g; Tłuszcz: 100.05 g; Węglowodany ogółem: 289.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.66 g; Sód: 2996.17 mg; Potas: 2441.47 mg; Wapń: 513.89 mg; Fosfor: 1137.59 mg; Błonnik pokarmowy: 31.36 g; suma cukrów prostych: 33.36 g; Woda: 693.21 g; Popiół: 14.66 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone