Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-26	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Kiełbasa śląska gotowana na ciepło 80g (***MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR***), musztarda 20g (***SEL, GOR***), Papryka czerwona 30g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleniną (włoszcz, fasola, cebula) 400ml (***MLE, GLU psz, SEL, ROŚ, GOR***), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (***GLU psz***), Kasza jęczmienna na sypko 200g (***GLU jęcz***), Ćwikła z chrzanem i olejem 100g (***MLE***), 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***), Ser żółty 50g (***MLE***), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2243.91 kcal; Energia: 8150.93 kJ; Białko ogółem: 80.91 g; białko zwierzęce: 21.15 g; białko roślinne: 33.93 g; Tłuszcz: 106.11 g; Węglowodany ogółem: 275.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.27 g; Sód: 3879.17 mg; Potas: 2703.61 mg; Wapń: 651.45 mg; Fosfor: 1236.44 mg; Błonnik pokarmowy: 36.79 g; suma cukrów prostych: 52.00 g; Woda: 484.82 g; Popiół: 17.56 g;		
środa 2025-02-26	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU psz, GLU żyt***), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), szynka z indyka 40g (***MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR***), Pomidor świeży 30g , Sałata 30g ,	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana) 400ml (***MLE, GLU psz, SEL, GOR***), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (***GLU psz***), Kasza jęczmienna na sypko 200g (***GLU jęcz***), Surówka z marchewki i selera na winno z olejem rzepakowym 100g (***SEL***), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (***MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), szynka biała 40g (***SEL, GOR***), Pomidory 30g , Jabłko pieczone 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2110.48 kcal; Energia: 6496.45 kJ; Białko ogółem: 75.36 g; białko zwierzęce: 11.65 g; białko roślinne: 25.97 g; Tłuszcz: 60.13 g; Węglowodany ogółem: 283.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.42 g; Sód: 1864.68 mg; Potas: 2429.35 mg; Wapń: 184.88 mg; Fosfor: 781.87 mg; Błonnik pokarmowy: 35.34 g; suma cukrów prostych: 51.80 g; Woda: 633.96 g; Popiół: 10.38 g;		
środa 2025-02-26	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Kiełbasa śląska gotowana na ciepło 80g (***MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR***), musztarda 20g (***SEL, GOR***), Papryka czerwona 30g , grejfruty 50g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleniną (włoszcz, fasola, cebula) 400ml (***MLE, GLU psz, SEL, ROŚ, GOR***), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (***GLU psz***), Kasza jęczmienna na sypko 200g (***GLU jęcz***), Ćwikła z chrzanem i olejem 100g (***MLE***), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 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***), paprykarz wyrób własny (filet rybny miruna, włoszczyzna, kon.pomidor.ryż) 60g (***GLU psz, SEL, RYB, SOJ, GOR***), szynka biała 20g (***SEL, GOR***), Rzodkiewka drobno tarta 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2172.78 kcal; Energia: 8073.22 kJ; Białko ogółem: 74.70 g; białko zwierzęce: 10.08 g; białko roślinne: 40.86 g; Tłuszcz: 95.63 g; Węglowodany ogółem: 286.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.30 g; Sód: 3541.59 mg; Potas: 2908.35 mg; Wapń: 302.66 mg; Fosfor: 1029.65 mg; Błonnik pokarmowy: 35.88 g; suma cukrów prostych: 48.07 g; Woda: 562.15 g; Popiół: 16.63 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone