Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-12	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 70g (***GLU psz, GLU żyt***), rogalik maślany 1szt (***MLE, GLU psz, JAJ, SOJ, SEZ***), Kakao 200ml (***MLE***), Beskidzki miks maślany 20g (***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 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***), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 50g (***GLU psz, SEL, SOJ, GOR***), Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2690.02 kcal; Energia: 9679.35 kJ; Białko ogółem: 73.08 g; białko zwierzęce: 25.13 g; białko roślinne: 34.20 g; Tłuszcz: 84.32 g; Węglowodany ogółem: 441.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.94 g; Sód: 2843.87 mg; Potas: 5180.09 mg; Wapń: 527.38 mg; Fosfor: 1377.87 mg; Błonnik pokarmowy: 35.79 g; suma cukrów prostych: 126.69 g; Woda: 1207.53 g; Popiół: 18.66 g;		
środa 2025-03-12	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenno żytni 70g (***GLU psz, GLU żyt***), rogalik maślany 1szt (***MLE, GLU psz, JAJ, SOJ, SEZ***), Kakao 200ml (***MLE***), 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 pszenno żytni 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 50g (***GLU psz, SEL, SOJ, GOR***), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2469.00 kcal; Energia: 8760.73 kJ; Białko ogółem: 58.57 g; białko zwierzęce: 16.78 g; białko roślinne: 92.39 g; Tłuszcz: 282.55 g; Węglowodany ogółem: 508.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 98.02 g; Sód: 56814.97 mg; Potas: 19473.45 mg; Wapń: 819.01 mg; Fosfor: 10617.59 mg; Błonnik pokarmowy: 29.86 g; suma cukrów prostych: 212.94 g; Woda: 4835.64 g; Popiół: 52.38 g;		
środa 2025-03-12	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Pieczywo chrupkie lekkie pełnoziamiste 20g (***GLU psz, GLU żyt***), Kakao b/c 200ml (***MLE***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), szynka z indyka 40g (***MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR***), Pomidor świeży 30g , Jabłka 150g ,	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 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 , Ser żółty 40g (***MLE***), Szynka konserwowa wieprzowa 20g (***GLU psz, SEL, SOJ, GOR***), Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2336.82 kcal; Energia: 9529.05 kJ; Białko ogółem: 82.86 g; białko zwierzęce: 32.62 g; białko roślinne: 38.81 g; Tłuszcz: 87.99 g; Węglowodany ogółem: 331.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.90 g; Sód: 2963.17 mg; Potas: 4518.29 mg; Wapń: 836.18 mg; Fosfor: 1513.77 mg; Błonnik pokarmowy: 35.37 g; suma cukrów prostych: 59.11 g; Woda: 1194.29 g; Popiół: 19.18 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone