

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-01 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Polędwica z majerankiem 50g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Papryka konserwowa 30g , Jabłka 150g ,	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU, JAJ), Surówka z kapusty pekińskiej z porem 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Polędwiczanka z warzywami 50g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor świeży 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2039.83 kcal; Energia: 6288.12 kJ; Białko ogółem: 64.28 g; białko zwierzęce: 82.33 g; białko roślinne: 22.35 g; Tłuszcz: 62.79 g; Węglowodany ogółem: 243.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.66 g; Sód: 2465.47 mg; Potas: 1597.77 mg; Wapń: 192.87 mg; Fosfor: 743.08 mg; Błonnik pokarmowy: 29.07 g; suma cukrów prostych: 52.86 g; Woda: 561.17 g; Popiół: 11.08 g;		
czwartek 2024-02-01 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Polędwica z majerankiem 50g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Sałata 20g , banan 200g ,	Zupa koperkowa z ryżem 400ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU, JAJ), Szpinak z masłem 100g (MLE), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenny 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z białek jaj z koperkiem 80g (MLE, JAJ), Mini marchewka na parze 50g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2343.90 kcal; Energia: 7968.37 kJ; Białko ogółem: 86.47 g; białko zwierzęce: 107.87 g; białko roślinne: 29.35 g; Tłuszcz: 74.63 g; Węglowodany ogółem: 258.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.65 g; Sód: 3089.46 mg; Potas: 2072.27 mg; Wapń: 285.53 mg; Fosfor: 935.66 mg; Błonnik pokarmowy: 17.26 g; suma cukrów prostych: 46.58 g; Woda: 619.84 g; Popiół: 14.86 g;		
czwartek 2024-02-01 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml , Polędwica z majerankiem 40g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ser topiony 25g (MLE, GLU), Papryka konserwowa 30g ,	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty pekińskiej z porem 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml , Szyńka konserwowa z kurczakiem 40g (MLE, GLU, SOJ, GOR), Pomidory 30g , Pikle 30g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 2010.43 kcal; Energia: 7616.75 kJ; Białko ogółem: 71.63 g; białko zwierzęce: 12.59 g; białko roślinne: 34.02 g; Tłuszcz: 80.67 g; Węglowodany ogółem: 274.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.11 g; Sód: 3055.38 mg; Potas: 3058.86 mg; Wapń: 290.09 mg; Fosfor: 1055.20 mg; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; suma cukrów prostych: 27.90 g; Woda: 775.03 g; Popiół: 15.91 g;		

Dietetyk

.....