

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-02-03		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Ser żółty 40g (MLE), Połędwiczanka z warzywami 20g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidory 30g,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 400ml (GLU, SEL, ROŚ, GOR), Strogonow (mięso wieprz.fasolka szaragowa zielona, pieczarki, papryka, og.kiszony) 200g (GLU, SEL, SOJ, ROŚ, GOR), Ryż na sypko 200g, Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Kielbasa szynkowa 50g (SEL, SOJ, GOR), Sałatka wielowarzywna łagodna 50g (SEL, DWU, GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 2158.90 kcal; Energia: 4528.60 kJ; Białko ogółem: 96.99 g; białko zwierzęce: 116.10 g; białko roślinne: 16.90 g; Tłuszcz: 44.21 g; Węglowodany ogółem: 185.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.47 g; Sód: 3602.85 mg; Potas: 1735.63 mg; Wapń: 412.56 mg; Fosfor: 849.20 mg; Błonnik pokarmowy: 21.97 g; suma cukrów prostych: 25.60 g; Woda: 333.52 g; Popiół: 13.53 g;		
sobota 2024-02-03		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Dżem 80g, Jabłko pieczone 150g,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 400ml (GLU, SEL, ROŚ, GOR), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenny 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Szynka konserwowa wieprzowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Pomidor świeży 30g, Wafle ryżowe 20g,
Wartości odżywcze: Energia: 2525.73 kcal; Energia: 5347.64 kJ; Białko ogółem: 69.10 g; białko zwierzęce: 121.09 g; białko roślinne: 23.43 g; Tłuszcz: 36.29 g; Węglowodany ogółem: 265.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 1.58 g; Sód: 3345.59 mg; Potas: 1663.53 mg; Wapń: 88.88 mg; Fosfor: 450.96 mg; Błonnik pokarmowy: 15.49 g; suma cukrów prostych: 66.88 g; Woda: 559.96 g; Popiół: 11.04 g;		
sobota 2024-02-03		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Ser żółty 40g (MLE), Połędwiczanka z warzywami 20g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidory 30g,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 400ml (GLU, SEL, ROŚ, GOR), Strogonow (mięso wieprz.fasolka szaragowa zielona, pieczarki, papryka, og.kiszony) 200g (GLU, SEL, SOJ, ROŚ, GOR), Ryż na sypko 200g, Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Kielbasa szynkowa 50g (SEL, SOJ, GOR), Sałatka wielowarzywna łagodna 50g (SEL, DWU, GOR), Wafle ryżowe 20g,
Wartości odżywcze: Energia: 2426.65 kcal; Energia: 5577.06 kJ; Białko ogółem: 108.04 g; białko zwierzęce: 42.48 g; białko roślinne: 25.75 g; Tłuszcz: 47.45 g; Węglowodany ogółem: 246.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.23 g; Sód: 3952.45 mg; Potas: 1727.98 mg; Wapń: 418.60 mg; Fosfor: 892.78 mg; Błonnik pokarmowy: 21.10 g; suma cukrów prostych: 23.25 g; Woda: 442.19 g; Popiół: 14.90 g;		

Dietetyk

.....