

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-02-04		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Twarożek z dynią i Inem(wrób własny) 100g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Ogórek zielony 30g,	Rosół z zacierką 400ml (GLU, JAJ, SEL), Karkówka z pieca z cebulką 80g (MIE), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Sałatka z buraczków 80g, Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, tostowa drobiowa 40g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Papryka konserwowa 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2112.81 kcal; Energia: 6297.15 kJ; Białko ogółem: 99.04 g; białko zwierzęce: 28.02 g; białko roślinne: 25.39 g; Tłuszcz: 45.43 g; Węglowodany ogółem: 264.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.96 g; Sód: 1909.91 mg; Potas: 2850.94 mg; Wapń: 199.97 mg; Fosfor: 930.99 mg; Błonnik pokarmowy: 29.00 g; suma cukrów prostych: 49.78 g; Woda: 606.55 g; Popiół: 11.48 g;		
niedziela 2024-02-04		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Twarożek z dynią i Inem(wrób własny) 100g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), banan 200g,	Rosół z zacierką 400ml (GLU, JAJ, SEL), Schab gotowany w sosie z zieloną pietruszką 160g (GLU), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Sałatka z buraczków 80g, Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenny 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, tostowa drobiowa 50g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Pomidory 30g, Mus przecier owocowy jabłko 100g FRUITS- bez dodatku cukru 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2350.24 kcal; Energia: 9536.37 kJ; Białko ogółem: 92.28 g; białko zwierzęce: 45.35 g; białko roślinne: 34.99 g; Tłuszcz: 72.64 g; Węglowodany ogółem: 351.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.21 g; Sód: 2311.57 mg; Potas: 4214.46 mg; Wapń: 252.18 mg; Fosfor: 1068.07 mg; Błonnik pokarmowy: 23.57 g; suma cukrów prostych: 77.32 g; Woda: 845.14 g; Popiół: 15.90 g;		
niedziela 2024-02-04		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Twarożek z dynią i Inem(wrób własny) 80g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), filet złocisty 20g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Ogórek zielony 30g,	Rosół z zacierką 400ml (GLU, JAJ, SEL), Karkówka z pieca z cebulką 80g (MIE), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Sałatka z buraczków 80g, Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, tostowa drobiowa 40g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Papryka konserwowa 30g, grejfruty 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2061.49 kcal; Energia: 8269.68 kJ; Białko ogółem: 71.81 g; białko zwierzęce: 25.73 g; białko roślinne: 33.79 g; Tłuszcz: 84.30 g; Węglowodany ogółem: 278.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.93 g; Sód: 3519.89 mg; Potas: 3506.34 mg; Wapń: 238.09 mg; Fosfor: 1067.95 mg; Błonnik pokarmowy: 28.24 g; suma cukrów prostych: 57.35 g; Woda: 814.05 g; Popiół: 14.14 g;		

Dietetyk

.....