

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-05 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z sera topionego ze szczypiorem 60g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR), Kielbasa żywiecka 20g (GLU, SEL), Pomidory 30g ,	Zupa jesienna z ziemniakami (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 400ml (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Filet królewski z indyka 50g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pickle 30g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 2138.22 kcal; Energia: 8032.13 kJ; Białko ogółem: 64.54 g; białko zwierzęce: 34.76 g; białko roślinne: 28.41 g; Tłuszcz: 101.96 g; Węglowodany ogółem: 246.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.86 g; Sód: 2071.70 mg; Potas: 2109.76 mg; Wapń: 389.85 mg; Fosfor: 1173.57 mg; Błonnik pokarmowy: 24.66 g; suma cukrów prostych: 28.71 g; Woda: 404.97 g; Popiół: 11.14 g;		
poniedziałek 2024-02-05 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Filet królewski z indyka 50g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Jabłko pieczone 150g ,	Zupa jesienna z ziemniakami (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 400ml (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenny 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z twarogu z koperkiem 80g (MLE), Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1szt (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2075.06 kcal; Energia: 8205.93 kJ; Białko ogółem: 72.94 g; białko zwierzęce: 27.93 g; białko roślinne: 33.14 g; Tłuszcz: 75.52 g; Węglowodany ogółem: 283.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.70 g; Sód: 1456.96 mg; Potas: 2046.19 mg; Wapń: 221.50 mg; Fosfor: 780.77 mg; Błonnik pokarmowy: 17.15 g; suma cukrów prostych: 31.80 g; Woda: 532.96 g; Popiół: 9.37 g;		
poniedziałek 2024-02-05 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z sera topionego ze szczypiorem 60g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR), jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Ogórki kiszzone 30g ,	Zupa jesienna z ziemniakami (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 400ml (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Spagetti bolognese z makaronu razowego z mięsem wieprzowym 300g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Filet królewski z indyka 50g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidory 30g , Jabłko 130g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2256.52 kcal; Energia: 8968.00 kJ; Białko ogółem: 71.71 g; białko zwierzęce: 26.28 g; białko roślinne: 34.04 g; Tłuszcz: 102.21 g; Węglowodany ogółem: 280.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.09 g; Sód: 2195.50 mg; Potas: 2273.16 mg; Wapń: 415.35 mg; Fosfor: 1218.07 mg; Błonnik pokarmowy: 24.30 g; suma cukrów prostych: 51.73 g; Woda: 613.94 g; Popiół: 12.21 g;		

Dietetyk

.....