

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-08		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , kielbasa szynkowa wędzona 50g (MLE, DWU, GOR), Ogórek zielony 30g , Sałatka wielowarzywna łagodna 30g (SEL, DWU, GOR),	Zupa szpinakowa z ryżem 400ml (GLU, SEL), Schab duszony w sosie własnym 80/80 160g (GLU), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 100g , Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , pasztet INDYKPOL drobiowy 80g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ogórki kiszzone 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2196.16 kcal; Energia: 8940.47 kJ; Białko ogółem: 81.10 g; białko zwierzęce: 30.30 g; białko roślinne: 27.95 g; Tłuszcz: 99.76 g; Węglowodany ogółem: 271.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.98 g; Sód: 2666.67 mg; Potas: 3419.06 mg; Wapń: 196.44 mg; Fosfor: 1100.93 mg; Błonnik pokarmowy: 30.75 g; suma cukrów prostych: 29.10 g; Woda: 709.62 g; Popiół: 15.43 g;		
czwartek 2024-02-08		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , kielbasa szynkowa wędzona 50g (MLE, DWU, GOR), banan 200g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 400ml (GLU, SEL), Schab duszony w sosie własnym 80/80 160g (GLU), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z marchwi drobno tartej 100g , Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , twaróg z pietruszką 80g (MLE), Pomidor świeży 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2290.86 kcal; Energia: 9342.90 kJ; Białko ogółem: 87.53 g; białko zwierzęce: 45.43 g; białko roślinne: 29.86 g; Tłuszcz: 87.88 g; Węglowodany ogółem: 319.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.24 g; Sód: 2350.74 mg; Potas: 4459.63 mg; Wapń: 284.44 mg; Fosfor: 1315.88 mg; Błonnik pokarmowy: 35.72 g; suma cukrów prostych: 57.37 g; Woda: 889.82 g; Popiół: 16.26 g;		
czwartek 2024-02-08		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , kielbasa szynkowa wędzona 40g (MLE, DWU, GOR), Ser topiony 25g (MLE, GLU), Ogórek zielony 30g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 400ml (GLU, SEL), Schab duszony w sosie własnym 80/80 160g (GLU), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 100g , Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , pasztet INDYKPOL drobiowy 40g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Szynka konserwowa z kurczakiem 40g (MLE, GLU, SOJ, GOR), Ogórki kiszzone 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2222.66 kcal; Energia: 8861.02 kJ; Białko ogółem: 86.97 g; białko zwierzęce: 33.88 g; białko roślinne: 32.55 g; Tłuszcz: 102.01 g; Węglowodany ogółem: 263.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.08 g; Sód: 2830.92 mg; Potas: 3301.31 mg; Wapń: 282.19 mg; Fosfor: 1201.43 mg; Błonnik pokarmowy: 26.75 g; suma cukrów prostych: 26.75 g; Woda: 723.77 g; Popiół: 16.06 g;		

Dietetyk

.....