

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-31		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Kielbasa śląska gotowana na ciepło 80g (SEL, SOJ, GOR), musztarda 20g (SEL, GOR), Pomidory 30g, papryka zielona 30g,	Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 400g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (GLU), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU), Ćwikła z chrzanem 100g (MLE), Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Ser żółty 50g (MLE), Ogórek zielony 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2045.69 kcal; Energia: 8087.12 kJ; Białko ogółem: 74.51 g; białko zwierzęce: 35.50 g; białko roślinne: 25.63 g; Tłuszcz: 101.48 g; Węglowodany ogółem: 237.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.09 g; Sód: 2918.40 mg; Potas: 2646.78 mg; Wapń: 604.11 mg; Fosfor: 1216.96 mg; Błonnik pokarmowy: 30.55 g; suma cukrów prostych: 35.96 g; Woda: 578.21 g; Popiół: 13.41 g;		
środa 2024-01-31		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), herbata 200ml, Beskidzki miks maślany 20g (MLE), parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (MLE, GLU, ORZ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor świeży 30g, Jabłko pieczone 150g,	Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 400g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (GLU), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU), Sałatka z buraczków 100g, Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), herbata 200ml, Beskidzki miks maślany 20g (MLE), tostowa drobiowa 50g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Sałata 30g, Pomidory 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2206.70 kcal; Energia: 6294.68 kJ; Białko ogółem: 76.61 g; białko zwierzęce: 11.38 g; białko roślinne: 23.11 g; Tłuszcz: 77.19 g; Węglowodany ogółem: 265.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.81 g; Sód: 1626.90 mg; Potas: 2376.13 mg; Wapń: 166.99 mg; Fosfor: 700.70 mg; Błonnik pokarmowy: 32.08 g; suma cukrów prostych: 59.37 g; Woda: 603.05 g; Popiół: 10.02 g;		
środa 2024-01-31		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Kielbasa śląska gotowana na ciepło 80g (SEL, SOJ, GOR), musztarda 20g (SEL, GOR), papryka zielona 30g, grejfruty 50g,	Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 400g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (GLU), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU), Ćwikła z chrzanem 100g (MLE), Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, paprykarz wyrób własny 60g (GLU, SEL, RYB, SOJ, GOR), tostowa drobiowa 20g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Ogórek zielony 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2041.66 kcal; Energia: 8067.96 kJ; Białko ogółem: 71.15 g; białko zwierzęce: 23.75 g; białko roślinne: 32.02 g; Tłuszcz: 93.59 g; Węglowodany ogółem: 254.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.84 g; Sód: 2563.97 mg; Potas: 2687.82 mg; Wapń: 212.47 mg; Fosfor: 977.47 mg; Błonnik pokarmowy: 27.98 g; suma cukrów prostych: 35.83 g; Woda: 592.49 g; Popiół: 12.00 g;		

Dietetyk

.....