

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-01		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, pasztet INDYKPOL drobiowy 40g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), filet złocisty 40g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Pomidory 30g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Śledź maślan w śmietanie 120g (MLE, RYB), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Sałatka szwedzka 80g (SEL, GOR), Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), Jaja w majonezie ze szczypiorkiem 75g (JAJ), Sałata 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2137.29 kcal; Energia: 8159.33 kJ; Białko ogółem: 69.08 g; białko zwierzęce: 26.90 g; białko roślinne: 28.28 g; Tłuszcz: 102.32 g; Węglowodany ogółem: 259.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.99 g; Sód: 2312.43 mg; Potas: 3874.30 mg; Wapń: 335.09 mg; Fosfor: 1158.38 mg; Błonnik pokarmowy: 31.75 g; suma cukrów prostych: 27.07 g; Woda: 961.09 g; Popiół: 15.80 g;		
piątek 2024-03-01		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, filet złocisty 50g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Pomidor świeży 30g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Ryba miruna duszona z pieca 80g (RYB), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Sos grecki 100g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenny 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), Jajko faszerowane twarogiem 1szt (MLE, JAJ), Sałata 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2082.80 kcal; Energia: 7879.52 kJ; Białko ogółem: 79.97 g; białko zwierzęce: 31.93 g; białko roślinne: 32.58 g; Tłuszcz: 83.33 g; Węglowodany ogółem: 268.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.02 g; Sód: 2233.79 mg; Potas: 3662.88 mg; Wapń: 243.56 mg; Fosfor: 1070.59 mg; Błonnik pokarmowy: 19.12 g; suma cukrów prostych: 28.76 g; Woda: 853.21 g; Popiół: 14.87 g;		
piątek 2024-03-01		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml, pasztet INDYKPOL drobiowy 40g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), filet złocisty 40g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Pomidory 30g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Śledź maślan w śmietanie 120g (MLE, RYB), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Sałatka szwedzka 80g (SEL, GOR), Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), Sznoka śniadaniowa z piersią 40g (SEL, GOR), jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Sałata 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 1992.09 kcal; Energia: 7945.14 kJ; Białko ogółem: 68.81 g; białko zwierzęce: 16.39 g; białko roślinne: 32.68 g; Tłuszcz: 83.71 g; Węglowodany ogółem: 265.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.52 g; Sód: 2146.01 mg; Potas: 3704.68 mg; Wapń: 324.09 mg; Fosfor: 1021.71 mg; Błonnik pokarmowy: 27.80 g; suma cukrów prostych: 40.13 g; Woda: 941.62 g; Popiół: 15.05 g;		

Dietetyk