

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-06		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser żółty 50g (MLE), Pomidor świeży 50g 50g , Jabłka 150g ,	Kapuśniak z kapusty kwaszonej z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR), ryż z jabłkami i cynamonem 300g , Polewa jogurtowo owocowa 80g (MLE), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), Jajko 1 szt (50g) w sosie tatarskim 80g (*grostek kons, ogórek kons, majonez) 130g (MLE, JAJ, ROŚ), Brokuł na parze 50g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2222.55 kcal; Energia: 8975.60 kJ; Białko ogółem: 62.69 g; białko zwierzęce: 30.55 g; białko roślinne: 28.15 g; Tłuszcz: 86.41 g; Węglowodany ogółem: 330.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.53 g; Sód: 3144.10 mg; Potas: 2840.23 mg; Wapń: 779.78 mg; Fosfor: 1309.56 mg; Błonnik pokarmowy: 35.10 g; suma cukrów prostych: 87.76 g; Woda: 887.72 g; Popiół: 17.09 g;		
środa 2024-03-06		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Pomidor świeży 50g , Sałata 20g ,	Zupa z drobiu z ziemniakami 400ml (SEL), ryż z jabłkami i cynamonem 300g , Polewa jogurtowo owocowa 80g (MLE), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenny 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), Jajko faszerywane twarogiem 1 szt (MLE, JAJ), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g , Wafle ryżowe 25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2532.62 kcal; Energia: 8254.15 kJ; Białko ogółem: 72.88 g; białko zwierzęce: 30.07 g; białko roślinne: 28.95 g; Tłuszcz: 73.53 g; Węglowodany ogółem: 330.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.10 g; Sód: 1766.51 mg; Potas: 2299.27 mg; Wapń: 324.68 mg; Fosfor: 971.16 mg; Błonnik pokarmowy: 17.17 g; suma cukrów prostych: 79.16 g; Woda: 795.88 g; Popiół: 9.88 g;		
środa 2024-03-06		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham . 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , tostowa drobiowa 20g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Ser żółty 40g (MLE), Pomidor świeży 30g ,	Kapuśniak z kapusty kwaszonej z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR), Ryż z warzywami 300g (SEL), Polewa jogurtowa 80g (MLE), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham . 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SEL), ogórki konserwowe 30g (GOR), Brokuł na parze 50g (MLE), Pieczywo chrupkie lekkie pełnoziarniste 2 szt 20g (ŻYT),
Wartości odżywcze: Energia: 2018.90 kcal; Energia: 4989.45 kJ; Białko ogółem: 81.36 g; białko zwierzęce: 114.57 g; białko roślinne: 24.92 g; Tłuszcz: 49.62 g; Węglowodany ogółem: 179.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.77 g; Sód: 2717.49 mg; Potas: 1986.04 mg; Wapń: 589.40 mg; Fosfor: 831.04 mg; Błonnik pokarmowy: 23.85 g; suma cukrów prostych: 19.21 g; Woda: 496.47 g; Popiół: 13.30 g;		