

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-19 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), T warożek z pestkami słonecznika 80g (MLE), Pomidory 30g, Sałata 20g,	Zupa jesienna z ryżem (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 400ml (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pulpet mielony wiep/drob gotowany w sosie koperkowym 180g (GLU, JAJ), Surówka wielowarzywna 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Kielbasa śląska gotowana na ciepło 100g (SEL, SOJ, GOR), musztarda 20g (SEL, GOR), Papryka konserwowa 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2070.46 kcal; Energia: 7657.39 kJ; Białko ogółem: 80.40 g; białko zwierzęce: 39.35 g; białko roślinne: 22.09 g; Tłuszcz: 104.80 g; Węglowodany ogółem: 224.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.87 g; Sód: 3370.31 mg; Potas: 1608.08 mg; Wapń: 240.41 mg; Fosfor: 1029.15 mg; Błonnik pokarmowy: 24.03 g; suma cukrów prostych: 46.26 g; Woda: 491.11 g; Popiół: 11.63 g;		
poniedziałek 2024-02-19 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (MLE, GLU, ORZ, SEL, SOJ, GOR), Pomidory 30g, Sałata 20g,	Zupa jesienna z ryżem (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 400ml (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pulpet mielony wiep/drob gotowany w sosie koperkowym 180g (GLU, JAJ), Surówka z marchewki drobno tartej z jabłkiem na winno 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Sałatka z makaronu i wędlin z pomidorem i koperkiem 200g (MLE, GLU, JAJ, SOJ), Jabłka 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2318.78 kcal; Energia: 7662.45 kJ; Białko ogółem: 72.75 g; białko zwierzęce: 11.52 g; białko roślinne: 30.36 g; Tłuszcz: 100.62 g; Węglowodany ogółem: 309.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.37 g; Sód: 2452.69 mg; Potas: 1869.26 mg; Wapń: 183.46 mg; Fosfor: 809.14 mg; Błonnik pokarmowy: 31.60 g; suma cukrów prostych: 49.50 g; Woda: 546.59 g; Popiół: 10.79 g;		
poniedziałek 2024-02-19 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), T warożek z pestkami słonecznika 60g (MLE), Filet królewski z indyka 20g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidory 30g, Sałata 20g,	Zupa jesienna z ryżem (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 400ml (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pulpet mielony wiep/drob gotowany w sosie koperkowym 180g (GLU, JAJ), Surówka wielowarzywna 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Kielbasa śląska gotowana na ciepło 100g (SEL, SOJ, GOR), musztarda 20g (SEL, GOR), Papryka konserwowa 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2069.99 kcal; Energia: 7593.93 kJ; Białko ogółem: 85.17 g; białko zwierzęce: 36.56 g; białko roślinne: 26.70 g; Tłuszcz: 104.72 g; Węglowodany ogółem: 213.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.14 g; Sód: 3320.07 mg; Potas: 1471.10 mg; Wapń: 227.14 mg; Fosfor: 952.61 mg; Błonnik pokarmowy: 20.03 g; suma cukrów prostych: 38.44 g; Woda: 485.96 g; Popiół: 11.35 g;		

Dietetyk