

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-22		
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), Szynka konserwowa wieprzowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Ser topiony 25g (MLE, GLU), Papryka konserwowa 30g ,	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400ml (GLU, JAJ, SEL), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , Surówka colesław z kapustypekińskiej 100g (JAJ), Kompot wielowocowy z cukrem 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Polędwiczanka z warzywami 50g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), sałatka szwedzka 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2228.98 kcal; Energia: 7353.69 kJ; Białko ogółem: 75.81 g; białko zwierzęce: 35.33 g; białko roślinne: 29.89 g; Tłuszcz: 66.69 g; Węglowodany ogółem: 295.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.25 g; Sód: 2641.45 mg; Potas: 3779.14 mg; Wapń: 260.89 mg; Fosfor: 1151.14 mg; Błonnik pokarmowy: 32.76 g; suma cukrów prostych: 44.40 g; Woda: 809.23 g; Popiół: 14.41 g;		
czwartek 2024-02-22		
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), Twaróg 40g (MLE), tostowa drobiowa 40g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Jabłko pieczone 100g ,	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400ml (GLU, JAJ, SEL), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , sałata lodowa z sosem vinegret 100g , Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2152.53 kcal; Energia: 6802.04 kJ; Białko ogółem: 83.16 g; białko zwierzęce: 103.98 g; białko roślinne: 26.20 g; Tłuszcz: 69.09 g; Węglowodany ogółem: 237.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.80 g; Sód: 3586.26 mg; Potas: 2393.60 mg; Wapń: 186.36 mg; Fosfor: 1016.82 mg; Błonnik pokarmowy: 28.33 g; suma cukrów prostych: 28.08 g; Woda: 627.10 g; Popiół: 14.18 g;		
czwartek 2024-02-22		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), tostowa drobiowa 40g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Ser biały półtłusty 40g (MLE), Papryka konserwowa 30g ,	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400ml (GLU, JAJ, SEL), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , Surówka colesław z kapustypekińskiej 100g (JAJ), Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Polędwiczanka z warzywami 40g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Pomidor świeży 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2124.53 kcal; Energia: 6508.01 kJ; Białko ogółem: 88.52 g; białko zwierzęce: 101.96 g; białko roślinne: 29.39 g; Tłuszcz: 70.54 g; Węglowodany ogółem: 214.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.79 g; Sód: 2128.11 mg; Potas: 2095.62 mg; Wapń: 218.76 mg; Fosfor: 985.92 mg; Błonnik pokarmowy: 23.96 g; suma cukrów prostych: 15.61 g; Woda: 567.41 g; Popiół: 11.12 g;		

Dietetyk