

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-02-25		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (MLE, GLU, ORZ, SEL, SOJ, GOR), kechup 20g (GLU, SEL, GOR), Pomidory 30g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 400ml (GLU, JAJ, SEL), Kotlet drobiowy panierowany 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Marchew z groszkiem na ciepło 80g (GLU), Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , schabowa kanapkowa 50g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Pickle 30g (GOR), krakersy 30g (GLU, JAJ),
Wartości odżywcze: Energia: 2149.05 kcal; Energia: 7558.98 kJ; Białko ogółem: 87.62 g; białko zwierzęce: 27.36 g; białko roślinne: 32.22 g; Tłuszcz: 78.66 g; Węglowodany ogółem: 299.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.95 g; Sód: 2679.37 mg; Potas: 3549.37 mg; Wapń: 150.96 mg; Fosfor: 1141.63 mg; Błonnik pokarmowy: 30.62 g; suma cukrów prostych: 39.53 g; Woda: 640.98 g; Popiół: 14.49 g;		
niedziela 2024-02-25		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , miód 75g , Jabłko pieczone 150g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 400ml (GLU, JAJ, SEL), Podudzie z kurczaka duszone 80g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Marchew z groszkiem na ciepło 80g (GLU), Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenny 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , schabowa kanapkowa 50g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Pomidor świeży 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2069.25 kcal; Energia: 7533.18 kJ; Białko ogółem: 73.01 g; białko zwierzęce: 0.99 g; białko roślinne: 32.11 g; Tłuszcz: 55.97 g; Węglowodany ogółem: 331.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.60 g; Sód: 2435.82 mg; Potas: 2737.02 mg; Wapń: 106.91 mg; Fosfor: 565.08 mg; Błonnik pokarmowy: 20.13 g; suma cukrów prostych: 33.19 g; Woda: 661.86 g; Popiół: 12.56 g;		
niedziela 2024-02-25		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (MLE, GLU, ORZ, SEL, SOJ, GOR), kechup 20g (GLU, SEL, GOR), Pomidor świeży 30g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 400ml (GLU, JAJ, SEL), Kotlet drobiowy panierowany 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Fasolka szparagowa z bułką tartą 80g (GLU, ROŚ), Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , schabowa kanapkowa 40g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Ser żółty 20g (MLE), Pickle 30g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 2109.58 kcal; Energia: 7389.89 kJ; Białko ogółem: 97.93 g; białko zwierzęce: 32.79 g; białko roślinne: 39.38 g; Tłuszcz: 79.05 g; Węglowodany ogółem: 279.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.13 g; Sód: 2746.62 mg; Potas: 3620.86 mg; Wapń: 339.98 mg; Fosfor: 1253.54 mg; Błonnik pokarmowy: 31.47 g; suma cukrów prostych: 25.01 g; Woda: 702.73 g; Popiół: 15.17 g;		

Dietetyk