

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-20		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorem 100g (MLE, JAJ, GOR), mandarynka 100g ,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , polędwica drobiowa 40g (SOJ), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2219.87 kcal; Energia: 7627.71 kJ; Białko ogółem: 81.58 g; białko zwierzęce: 20.79 g; białko roślinne: 27.12 g; Tłuszcz: 88.89 g; Węglowodany ogółem: 272.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.56 g; Sód: 1548.62 mg; Potas: 2000.91 mg; Wapń: 489.94 mg; Fosfor: 952.06 mg; Błonnik pokarmowy: 28.02 g; suma cukrów prostych: 34.98 g; Woda: 465.45 g; Popiół: 9.70 g;		
środa 2024-03-20		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , polędwica drobiowa 40g (SOJ), Pomidor świeży 50g ,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Sałata z jogurtem 100g (MLE), Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenny 100g (GLU), Masło roślinne 20g , herbata 200ml , Jajko faszerowane twarogiem 1szt (MLE, JAJ), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2071.08 kcal; Energia: 7709.98 kJ; Białko ogółem: 81.47 g; białko zwierzęce: 21.91 g; białko roślinne: 32.39 g; Tłuszcz: 79.41 g; Węglowodany ogółem: 270.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.23 g; Sód: 1157.61 mg; Potas: 1914.46 mg; Wapń: 255.02 mg; Fosfor: 835.50 mg; Błonnik pokarmowy: 15.56 g; suma cukrów prostych: 27.20 g; Woda: 556.32 g; Popiół: 9.23 g;		
środa 2024-03-20		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorem 80g (MLE, JAJ, GOR), Kielbasa szynkowa 20g (SEL, SOJ, GOR),	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , polędwica drobiowa 40g (SOJ), Ser topiony 25g (MLE, GLU), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2191.41 kcal; Energia: 7678.71 kJ; Białko ogółem: 88.39 g; białko zwierzęce: 25.52 g; białko roślinne: 31.27 g; Tłuszcz: 87.70 g; Węglowodany ogółem: 255.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.43 g; Sód: 1781.75 mg; Potas: 1838.80 mg; Wapń: 482.72 mg; Fosfor: 1035.00 mg; Błonnik pokarmowy: 22.29 g; suma cukrów prostych: 25.35 g; Woda: 423.80 g; Popiół: 10.28 g;		

Dietetyk