

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-23		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Ser żółty 40g (MLE), Pomidor świeży 30g, Biskopty 2szt 20g (GLU, JAJ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, GOR), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, pieczeń wiedeńska 40g (MLE, GLU, JAJ, GOR), Ogórek zielony 30g, Pieczywo chrupkie lekkie pełnoziarniste (2szt) 10g (ŻYT),
Wartości odżywcze: Energia: 2114.29 kcal; Energia: 8165.37 kJ; Białko ogółem: 66.51 g; białko zwierzęce: 24.27 g; białko roślinne: 30.06 g; Tłuszcz: 90.09 g; Węglowodany ogółem: 284.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.04 g; Sód: 3028.22 mg; Potas: 2334.24 mg; Wapń: 510.82 mg; Fosfor: 1043.33 mg; Błonnik pokarmowy: 28.76 g; suma cukrów prostych: 51.41 g; Woda: 468.46 g; Popiół: 14.05 g;		
sobota 2024-03-23		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Polędwica z majerankiem 50g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pomidor świeży 30g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenny 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Jajko faszerowane twarogiem 1szt (MLE, JAJ), Carpaccio z buraka 50g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2047.12 kcal; Energia: 8152.55 kJ; Białko ogółem: 79.00 g; białko zwierzęce: 40.78 g; białko roślinne: 33.14 g; Tłuszcz: 82.32 g; Węglowodany ogółem: 250.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.24 g; Sód: 1590.46 mg; Potas: 2206.34 mg; Wapń: 243.90 mg; Fosfor: 909.67 mg; Błonnik pokarmowy: 15.25 g; suma cukrów prostych: 26.25 g; Woda: 527.90 g; Popiół: 10.40 g;		
sobota 2024-03-23		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Polędwica z majerankiem 40g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ser topiony 25g (MLE, GLU), Pomidor świeży 30g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, GOR), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese 300g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Szynka konserwowa wieprzowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Carpaccio z buraka 50g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2354.30 kcal; Energia: 5166.56 kJ; Białko ogółem: 106.35 g; białko zwierzęce: 112.59 g; białko roślinne: 25.31 g; Tłuszcz: 42.00 g; Węglowodany ogółem: 198.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.94 g; Sód: 3331.32 mg; Potas: 1989.14 mg; Wapń: 257.00 mg; Fosfor: 798.60 mg; Błonnik pokarmowy: 22.17 g; suma cukrów prostych: 49.03 g; Woda: 472.46 g; Popiół: 12.32 g;		

Dietetyk

.....