

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-24		
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 zieleciną 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),
Wartości odżywcze: Energia: 2017.95 kcal; Energia: 7009.98 kJ; Białko ogółem: 85.16 g; białko zwierzęce: 27.00 g; białko roślinne: 30.12 g; Tłuszcz: 75.36 g; Węglowodany ogółem: 276.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.52 g; Sód: 2590.27 mg; Potas: 3512.47 mg; Wapń: 140.46 mg; Fosfor: 1094.53 mg; Błonnik pokarmowy: 30.23 g; suma cukrów prostych: 29.48 g; Woda: 640.08 g; Popiół: 14.19 g;		
niedziela 2024-03-24		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, miód 75g, Jabłko pieczone 150g,	Rosół z makaronem i zieleciną 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 2024-03-24		
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 zieleciną 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

.....