

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-26		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g (MLE), sałatka szwedzka 30g ,	Zupa ziemniaczana z groszkiem i zieleniną 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SEL), Ser topiony 25g (MLE, GLU), Jabłka 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2176.86 kcal; Energia: 8473.50 kJ; Białko ogółem: 73.37 g; białko zwierzęce: 28.69 g; białko roślinne: 31.80 g; Tłuszcz: 83.18 g; Węglowodany ogółem: 316.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.90 g; Sód: 2145.95 mg; Potas: 4259.45 mg; Wapń: 372.77 mg; Fosfor: 1305.73 mg; Błonnik pokarmowy: 36.40 g; suma cukrów prostych: 59.49 g; Woda: 991.47 g; Popiół: 15.86 g;		
wtorek 2024-03-26		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser biały półtłusty 60g (MLE), miód 25g , Pomidor świeży 30g ,	Zupa ziemniaczana z groszkiem i zieleniną 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z kefirem 100g (MLE), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SEL), Włoszczyzna słupki na parze 100g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia: 2089.43 kcal; Energia: 7757.15 kJ; Białko ogółem: 68.86 g; białko zwierzęce: 39.97 g; białko roślinne: 30.28 g; Tłuszcz: 71.27 g; Węglowodany ogółem: 305.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.55 g; Sód: 1935.20 mg; Potas: 3985.99 mg; Wapń: 308.29 mg; Fosfor: 1143.04 mg; Błonnik pokarmowy: 32.15 g; suma cukrów prostych: 42.31 g; Woda: 879.53 g; Popiół: 14.81 g;		
wtorek 2024-03-26		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g (MLE), Pomidory 30g , Ogórek zielony 30g ,	Zupa ziemniaczana z groszkiem i zieleniną 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SEL), sałatka szwedzka 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2127.26 kcal; Energia: 8262.45 kJ; Białko ogółem: 80.93 g; białko zwierzęce: 31.77 g; białko roślinne: 36.28 g; Tłuszcz: 80.77 g; Węglowodany ogółem: 295.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.39 g; Sód: 1962.90 mg; Potas: 4108.80 mg; Wapń: 299.72 mg; Fosfor: 1218.93 mg; Błonnik pokarmowy: 29.91 g; suma cukrów prostych: 52.05 g; Woda: 943.20 g; Popiół: 15.18 g;		

Dietetyk

.....