

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-27		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Kielbasa śląska gotowana na ciepło 80g (SEL, SOJ, GOR), musztarda 20g (SEL, GOR), Papryka czerwona 30g , Ogórek zielony 30g ,	Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 400g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (GLU), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU), Ćwikła z chrzanem 100g (MLE), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser żółty 50g (MLE), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2038.99 kcal; Energia: 8058.92 kJ; Białko ogółem: 74.06 g; białko zwierzęce: 35.50 g; białko roślinne: 25.18 g; Tłuszcz: 101.42 g; Węglowodany ogółem: 235.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.08 g; Sód: 2917.70 mg; Potas: 2572.78 mg; Wapń: 596.31 mg; Fosfor: 1204.96 mg; Błonnik pokarmowy: 29.82 g; suma cukrów prostych: 35.37 g; Woda: 570.71 g; Popiół: 13.23 g;		
środa 2024-03-27		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (MLE), parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (MLE, GLU, ORZ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor świeży 30g , Jabłko pieczone 150g ,	Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 400g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (GLU), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU), Sałatka z buraczków 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (MLE), tostowa drobiowa 50g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Sałata 30g , Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2206.70 kcal; Energia: 6294.68 kJ; Białko ogółem: 76.61 g; białko zwierzęce: 11.38 g; białko roślinne: 23.11 g; Tłuszcz: 77.19 g; Węglowodany ogółem: 265.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.81 g; Sód: 1626.90 mg; Potas: 2376.13 mg; Wapń: 166.99 mg; Fosfor: 700.70 mg; Błonnik pokarmowy: 32.08 g; suma cukrów prostych: 59.37 g; Woda: 603.05 g; Popiół: 10.02 g;		
środa 2024-03-27		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Kielbasa śląska gotowana na ciepło 80g (SEL, SOJ, GOR), musztarda 20g (SEL, GOR), Papryka czerwona 30g , grejfruty 50g ,	Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 400g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (GLU), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU), Ćwikła z chrzanem 100g (MLE), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z twarogu i ryby 60g (MLE, RYB), tostowa drobiowa 20g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2014.82 kcal; Energia: 7954.64 kJ; Białko ogółem: 77.05 g; białko zwierzęce: 31.50 g; białko roślinne: 30.17 g; Tłuszcz: 94.48 g; Węglowodany ogółem: 238.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.89 g; Sód: 2827.08 mg; Potas: 2597.85 mg; Wapń: 248.61 mg; Fosfor: 1032.17 mg; Błonnik pokarmowy: 26.76 g; suma cukrów prostych: 36.40 g; Woda: 610.39 g; Popiół: 12.56 g;		

Dietetyk

.....