

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-28		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, szynka z indyka 40g, Papryka konserwowa 30g, Jabłka 150g,	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Sztuka mięsa wieprzowego w sosie cebulowym 80/100 180g (GLU, MIĘ), Surówka z kapusty pekińskiej z porem 80g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Polędwiczanka z warzywami 50g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor świeży 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2142.48 kcal; Energia: 6923.36 kJ; Białko ogółem: 58.17 g; białko zwierzęce: 89.26 g; białko roślinne: 22.43 g; Tłuszcz: 80.84 g; Węglowodany ogółem: 234.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.65 g; Sód: 3122.81 mg; Potas: 1775.81 mg; Wapń: 189.32 mg; Fosfor: 812.89 mg; Błonnik pokarmowy: 28.59 g; suma cukrów prostych: 54.45 g; Woda: 609.87 g; Popiół: 11.01 g;		
czwartek 2024-03-28		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, szynka z indyka 40g, Sałata 20g, banan 200g,	Zupa koperkowa z ryżem 400ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU, JAJ), Szpinak z masłem 100g (MLE), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenny 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Pasta z białek jaj z koperkiem 80g (MLE, JAJ), Mini marchewka na parze 50g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2303.40 kcal; Energia: 7796.87 kJ; Białko ogółem: 80.47 g; białko zwierzęce: 107.87 g; białko roślinne: 29.35 g; Tłuszcz: 73.88 g; Węglowodany ogółem: 255.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.65 g; Sód: 3089.46 mg; Potas: 2072.27 mg; Wapń: 285.53 mg; Fosfor: 935.66 mg; Błonnik pokarmowy: 17.26 g; suma cukrów prostych: 46.58 g; Woda: 619.84 g; Popiół: 14.86 g;		
czwartek 2024-03-28		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml, szynka z indyka 40g, Ser topiony 25g (MLE, GLU), Papryka konserwowa 30g,	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Sztuka mięsa wieprzowego w sosie cebulowym 80/100 180g (GLU, MIĘ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty pekińskiej z porem 80g, Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml, Szynka konserwowa z kurczakiem 40g (MLE, GLU, SOJ, GOR), Pomidory 30g, Pickle 30g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 2121.18 kcal; Energia: 8286.29 kJ; Białko ogółem: 66.72 g; białko zwierzęce: 19.52 g; białko roślinne: 34.09 g; Tłuszcz: 98.88 g; Węglowodany ogółem: 266.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.10 g; Sód: 3712.72 mg; Potas: 3236.90 mg; Wapń: 286.54 mg; Fosfor: 1125.01 mg; Błonnik pokarmowy: 27.66 g; suma cukrów prostych: 29.49 g; Woda: 823.73 g; Popiół: 15.84 g;		

Dietetyk

.....