

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-30		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Twarożek z dynią i lnem(wrób własny) 80g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Pomidory 30g ,	Zupa z cukinią i ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL), Ryż z jabłkami i cynamonem 300g , Polewa owocowa z jogurtem 80g (MLE), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , pasztet INDYKPOL drobiowy 80g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałatka wielowarzywna łagodna 50g (SEL, DWU, GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 2041.79 kcal; Energia: 7919.24 kJ; Białko ogółem: 55.89 g; białko zwierzęce: 32.66 g; białko roślinne: 23.59 g; Tłuszcz: 73.00 g; Węglowodany ogółem: 295.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.26 g; Sód: 1438.53 mg; Potas: 1964.68 mg; Wapń: 288.24 mg; Fosfor: 893.26 mg; Błonnik pokarmowy: 26.52 g; suma cukrów prostych: 66.17 g; Woda: 490.51 g; Popiół: 9.05 g;		
sobota 2024-03-30		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Twarożek z dynią i lnem(wrób własny) 80g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Jabłko pieczone 150g ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 400ml (GLU, SEL, ROŚ, GOR), Ryż z jabłkami i cynamonem 300g , Polewa owocowa z jogurtem 80g (MLE), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenny 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , hummus 1szt (MLE, GLU, SEL, RYB, SOJ, GOR), Pomidor świeży 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2358.04 kcal; Energia: 6990.25 kJ; Białko ogółem: 63.80 g; białko zwierzęce: 46.61 g; białko roślinne: 28.25 g; Tłuszcz: 78.27 g; Węglowodany ogółem: 325.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.18 g; Sód: 2869.93 mg; Potas: 1835.60 mg; Wapń: 233.38 mg; Fosfor: 660.68 mg; Błonnik pokarmowy: 18.14 g; suma cukrów prostych: 57.10 g; Woda: 587.72 g; Popiół: 12.15 g;		
sobota 2024-03-30		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Twarożek z dynią i lnem(wrób własny) 80g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Pomidory 30g , Ogórek zielony 30g ,	Zupa z cukinią i ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL), Ryż z warzywami 300g (SEL, ROŚ), Polewa jogurtowa 80g (MLE), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , pasztet INDYKPOL drobiowy 60g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ser topiony 50g (MLE, GLU), Sałatka wielowarzywna łagodna 50g (SEL, DWU, GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 2000.52 kcal; Energia: 7990.44 kJ; Białko ogółem: 70.06 g; białko zwierzęce: 24.07 g; białko roślinne: 30.08 g; Tłuszcz: 84.72 g; Węglowodany ogółem: 259.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.15 g; Sód: 1907.48 mg; Potas: 2011.20 mg; Wapń: 575.17 mg; Fosfor: 1242.96 mg; Błonnik pokarmowy: 23.43 g; suma cukrów prostych: 33.70 g; Woda: 566.28 g; Popiół: 11.38 g;		

Dietetyk

.....