

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-04-10		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Dżem 80g , Jabłka 150g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Jajko w sosie musztardowym 130g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z sera topionego ze szczypiorem 80g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR), Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2475.54 kcal; Energia: 10108.52 kJ; Białko ogółem: 63.65 g; białko zwierzęce: 24.54 g; białko roślinne: 33.37 g; Tłuszcz: 106.35 g; Węglowodany ogółem: 350.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.56 g; Sód: 2797.69 mg; Potas: 4158.82 mg; Wapń: 630.80 mg; Fosfor: 1602.99 mg; Błonnik pokarmowy: 37.11 g; suma cukrów prostych: 96.38 g; Woda: 1089.21 g; Popiół: 18.50 g;		
środa 2024-04-10		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Dżem 80g , banan 200g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Knedle z truskawkami 250g (GLU, JAJ), Polewa jogurtowo owocowa 100g (MLE), Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Sałatka jarzynowa łatwostrawna 150g (JAJ, SEL), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2339.94 kcal; Energia: 9548.35 kJ; Białko ogółem: 44.30 g; białko zwierzęce: 8.59 g; białko roślinne: 29.70 g; Tłuszcz: 74.03 g; Węglowodany ogółem: 404.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.08 g; Sód: 1734.23 mg; Potas: 3934.11 mg; Wapń: 388.20 mg; Fosfor: 968.21 mg; Błonnik pokarmowy: 34.37 g; suma cukrów prostych: 155.15 g; Woda: 898.34 g; Popiół: 13.99 g;		
środa 2024-04-10		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Pomidor świeży 30g , Ogórek zielony 30g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Jajko w sosie musztardowym 130g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z sera topionego ze szczypiorem 80g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR), ogórki konserwowe 30g (GOR), grejfruty 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2377.04 kcal; Energia: 9692.62 kJ; Białko ogółem: 79.43 g; białko zwierzęce: 35.90 g; białko roślinne: 37.79 g; Tłuszcz: 114.94 g; Węglowodany ogółem: 285.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.07 g; Sód: 3227.19 mg; Potas: 4051.12 mg; Wapń: 947.00 mg; Fosfor: 1760.59 mg; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; suma cukrów prostych: 44.69 g; Woda: 1048.71 g; Popiół: 19.92 g;		