

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-04-16 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), herbata 200ml, Beskidzki mikś maślany 20g (MLE), Kielbasa krakowska parzona 40g (MIE, SEL, SOJ, GOR), Ogórek zielony 30g, Sałata 20g,	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR), Podudzie z kurczaka z pieca 100g, Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g, Ćwikła z chrzanem 80g (MLE), Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki mikś maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Ser żółty 50g (MLE), Pomidory 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2201.35 kcal; Energia: 7958.67 kJ; Białko ogółem: 87.76 g; białko zwierzęce: 24.73 g; białko roślinne: 28.79 g; Tłuszcz: 94.40 g; Węglowodany ogółem: 278.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.57 g; Sód: 3278.57 mg; Potas: 4134.53 mg; Wapń: 590.60 mg; Fosfor: 1209.09 mg; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; suma cukrów prostych: 54.62 g; Woda: 819.84 g; Popiół: 17.43 g;		
wtorek 2024-04-16 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), herbata 200ml, Beskidzki mikś maślany 10g (MLE), Twarożek z dynią i Inem (wrób własny) 80g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Pomidory 30g,	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR), Podudzie z kurczaka duszone 100g, Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g, Sałatka z buraczków 80g, Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki mikś maślany 10g (MLE), herbata 200ml, schabowa kanapkowa 50g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Sałata 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 1940.30 kcal; Energia: 6071.52 kJ; Białko ogółem: 98.93 g; białko zwierzęce: 21.94 g; białko roślinne: 1195.29 g; Tłuszcz: 384.67 g; Węglowodany ogółem: 10411.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 65.18 g; Sód: 92796.95 mg; Potas: 58929.37 mg; Wapń: 5161.75 mg; Fosfor: 41348.76 mg; Błonnik pokarmowy: 1694.21 g; suma cukrów prostych: 367.51 g; Woda: 8499.89 g; Popiół: 410.40 g;		
wtorek 2024-04-16 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), herbata 200ml, Beskidzki mikś maślany 20g (MLE), Kielbasa krakowska parzona 40g (MIE, SEL, SOJ, GOR), Ogórek zielony 30g, Pomidory 30g,	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR), Podudzie z kurczaka z pieca 100g, Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g, Ćwikła z chrzanem 80g (MLE), Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki mikś maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Ser żółty 40g (MLE), Sałata 20g, Papryka konserwowa 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2123.11 kcal; Energia: 7258.65 kJ; Białko ogółem: 94.01 g; białko zwierzęce: 32.72 g; białko roślinne: 32.13 g; Tłuszcz: 87.40 g; Węglowodany ogółem: 246.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.00 g; Sód: 3251.33 mg; Potas: 3725.25 mg; Wapń: 474.77 mg; Fosfor: 1124.75 mg; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; suma cukrów prostych: 26.03 g; Woda: 790.43 g; Popiół: 16.29 g;		

Dietetyk