

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-04-23		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g (MLE), sałatka szwedzka 30g ,	Zupa ziemniaczana z groszkiem i zieleniną 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SEL), Ser topiony 25g (MLE, GLU), Jabłka 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2265.26 kcal; Energia: 8843.50 kJ; Białko ogółem: 73.37 g; białko zwierzęce: 28.69 g; białko roślinne: 31.80 g; Tłuszcz: 93.18 g; Węglowodany ogółem: 316.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.62 g; Sód: 2145.95 mg; Potas: 4259.45 mg; Wapń: 372.77 mg; Fosfor: 1305.73 mg; Błonnik pokarmowy: 36.40 g; suma cukrów prostych: 59.49 g; Woda: 991.47 g; Popiół: 15.86 g;		
wtorek 2024-04-23		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser biały półtłusty 60g (MLE), miód 25g , Pomidor świeży 30g ,	Zupa ziemniaczana z groszkiem i zieleniną 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , Sałata zielona z kefirem 100g (MLE), Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SEL), Włoszczyzna słupki na parze 100g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia: 2089.43 kcal; Energia: 7757.15 kJ; Białko ogółem: 68.86 g; białko zwierzęce: 39.97 g; białko roślinne: 30.28 g; Tłuszcz: 71.27 g; Węglowodany ogółem: 305.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.55 g; Sód: 1935.20 mg; Potas: 3985.99 mg; Wapń: 308.29 mg; Fosfor: 1143.04 mg; Błonnik pokarmowy: 32.15 g; suma cukrów prostych: 42.31 g; Woda: 879.53 g; Popiół: 14.81 g;		
wtorek 2024-04-23		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g (MLE), Pomidory 30g , Jabłka 150g ,	Zupa ziemniaczana z groszkiem i zieleniną 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SEL), sałatka szwedzka 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2280.76 kcal; Energia: 8905.15 kJ; Białko ogółem: 81.32 g; białko zwierzęce: 31.77 g; białko roślinne: 96.07 g; Tłuszcz: 150.74 g; Węglowodany ogółem: 2109.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.10 g; Sód: 2259.60 mg; Potas: 24171.30 mg; Wapń: 895.22 mg; Fosfor: 2562.03 mg; Błonnik pokarmowy: 329.76 g; suma cukrów prostych: 517.02 g; Woda: 13934.46 g; Popiół: 60.03 g;		

Dietetyk