

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-04-28		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, kielbasa śląska 80g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR), musztarda 20g (SEL, GOR), Ogórki kiszzone 30g,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Karkówka pieca z cebulką 80g (MIĘ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Sałata zielona ze śmietaną 80g (MLE), Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Sałatka jarzynowa z majonezem 150g (JAJ, SEL, ROŚ, GOR), Papryka czerwona 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2372.15 kcal; Energia: 7331.64 kJ; Białko ogółem: 90.01 g; białko zwierzęce: 6.60 g; białko roślinne: 152.26 g; Tłuszcz: 1417.35 g; Węglowodany ogółem: 900.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.78 g; Sód: 28829.23 mg; Potas: 8852.45 mg; Wapń: 2304.47 mg; Fosfor: 4622.44 mg; Błonnik pokarmowy: 72.53 g; suma cukrów prostych: 394.07 g; Woda: 4882.89 g; Popiół: 110.16 g;		
niedziela 2024-04-28		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Polędwica z majerankiem 40g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pomidor świeży 30g,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Schab duszony w sosie własnym 80/80 160g (GLU), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Sałata zielona ze śmietaną 80g (MLE), Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, polędwica drobiowa 50g (SOJ), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2159.58 kcal; Energia: 8468.40 kJ; Białko ogółem: 81.15 g; białko zwierzęce: 31.68 g; białko roślinne: 28.87 g; Tłuszcz: 147.19 g; Węglowodany ogółem: 483.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.69 g; Sód: 1867.61 mg; Potas: 4029.49 mg; Wapń: 200.73 mg; Fosfor: 1144.66 mg; Błonnik pokarmowy: 30.75 g; suma cukrów prostych: 49.72 g; Woda: 787.00 g; Popiół: 14.32 g;		
niedziela 2024-04-28		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, kielbasa śląska 80g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR), musztarda 20g (SEL, GOR), Ogórki kiszzone 50g,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Karkówka pieca z cebulką 80g (MIĘ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Sałata zielona ze śmietaną 80g (MLE), Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Sałatka jarzynowa z majonezem 150g (JAJ, SEL, ROŚ, GOR), Szyńka wiejska wieprzowa 20g (MIĘ, SEL, GOR), Papryka czerwona 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2443.55 kcal; Energia: 7627.24 kJ; Białko ogółem: 98.29 g; białko zwierzęce: 10.22 g; białko roślinne: 50.00 g; Tłuszcz: 1296.69 g; Węglowodany ogółem: 572.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.30 g; Sód: 21720.43 mg; Potas: 6610.65 mg; Wapń: 558.47 mg; Fosfor: 1451.44 mg; Błonnik pokarmowy: 38.87 g; suma cukrów prostych: 271.75 g; Woda: 5506.03 g; Popiół: 74.74 g;		

Dietetyk