

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-31		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , kielbasa biała 80g (SEL, SOJ, GOR), Jajo gotowane 1szt (JAJ), chrzan 20g (MLE), śledź w oleju z cebulką 120g (RYB), Pomidor świeży 30g , ciasto 50g ,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Karkówka z pieca z cebulką 80g (MIĘ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałatka 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), Sznoka wiejska wieprzowa 20g (MIĘ, SEL, GOR), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2802.65 kcal; Energia: 923124 kJ; Białko ogółem: 118.96 g; białko zwierzęce: 44.34 g; białko roślinne: 32.57 g; Tłuszcz: 100.01 g; Węglowodany ogółem: 326.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.27 g; Sód: 3164.63 mg; Potas: 4843.65 mg; Wapń: 298.77 mg; Fosfor: 1489.14 mg; Błonnik pokarmowy: 35.29 g; suma cukrów prostych: 55.30 g; Woda: 1130.69 g; Popiół: 19.71 g;		
niedziela 2024-03-31		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , kielbasa biała 80g (SEL, SOJ, GOR), Jajo gotowane 1szt (JAJ), Buraki wiórki 50g , Pomidor świeży 30g , ciasto 50g ,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Schab duszony w sosie własnym 80/80 160g (GLU), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałatka zielona ze śmietaną 80g (MLE), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , polędwica drobiowa 50g (SOJ), Brokuł na parze 50g (MLE), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2562.75 kcal; Energia: 9546.61 kJ; Białko ogółem: 111.92 g; białko zwierzęce: 58.53 g; białko roślinne: 33.74 g; Tłuszcz: 106.05 g; Węglowodany ogółem: 322.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.89 g; Sód: 2672.89 mg; Potas: 4873.24 mg; Wapń: 309.29 mg; Fosfor: 1553.02 mg; Błonnik pokarmowy: 34.89 g; suma cukrów prostych: 54.70 g; Woda: 1027.38 g; Popiół: 18.79 g;		
niedziela 2024-03-31		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , kielbasa biała 80g (SEL, SOJ, GOR), Jajo gotowane 1szt (JAJ), chrzan 20g (MLE), śledź w oleju z cebulką 120g (RYB), Pomidor świeży 30g , ciasto 50g ,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Karkówka z pieca z cebulką 80g (MIĘ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałatka 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), Sznoka wiejska wieprzowa 20g (MIĘ, SEL, GOR), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2818.65 kcal; Energia: 9295.24 kJ; Białko ogółem: 123.76 g; białko zwierzęce: 44.54 g; białko roślinne: 37.17 g; Tłuszcz: 100.01 g; Węglowodany ogółem: 321.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.33 g; Sód: 3118.63 mg; Potas: 4715.65 mg; Wapń: 292.77 mg; Fosfor: 1445.14 mg; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; suma cukrów prostych: 52.70 g; Woda: 1131.09 g; Popiół: 19.51 g;		

Dietetyk