

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Czarny Bór | | |
|---|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2024-04-06 | | |
| Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA | | |
| Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorem 80g (MLE, JAJ, GOR), Pomidory 50g , | Zupa z cukinią i ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Surówka z kapusty białej 80g , Kompot wielowocowy 200ml , | Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Szykowa kanapkowa 50g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórki konserwowe 30g (GOR), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2045.76 kcal; Energia: 8201.81 kJ; Białko ogółem: 61.59 g; białko zwierzęce: 22.91 g; białko roślinne: 26.86 g; Tłuszcz: 96.26 g; Węglowodany ogółem: 263.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.60 g; Sód: 2423.32 mg; Potas: 2492.70 mg; Wapń: 494.45 mg; Fosfor: 1115.78 mg; Błonnik pokarmowy: 32.22 g; suma cukrów prostych: 31.80 g; Woda: 590.41 g; Popiół: 12.95 g; | | |
| sobota 2024-04-06 | | |
| Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA | | |
| Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 50g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pomidor świeży 50g 50g , | Zupa z cukinią i ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata lodowa z sosem vinegret 80g , Kompot wielowocowy 200ml , | Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Jajko faszerowane twarogiem 1szt (MLE, JAJ), sok pomidorowy 200ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2109.34 kcal; Energia: 5462.68 kJ; Białko ogółem: 95.03 g; białko zwierzęce: 88.81 g; białko roślinne: 20.99 g; Tłuszcz: 57.64 g; Węglowodany ogółem: 193.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.37 g; Sód: 2699.50 mg; Potas: 2482.67 mg; Wapń: 260.28 mg; Fosfor: 937.52 mg; Błonnik pokarmowy: 26.57 g; suma cukrów prostych: 30.76 g; Woda: 726.43 g; Popiół: 13.37 g; | | |
| sobota 2024-04-06 | | |
| Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA | | |
| chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorem 80g (MLE, JAJ, GOR), szynka biała 20g (SEL, GOR), Pikle 30g (GOR), | Zupa z cukinią i ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Surówka z kapusty białej 80g , Kompot wielowocowy 200ml , | chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Szykowa kanapkowa 40g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR), Sertopiony 25g (MLE, GLU), sok pomidorowy 200ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2163.76 kcal; Energia: 8569.06 kJ; Białko ogółem: 71.83 g; białko zwierzęce: 26.48 g; białko roślinne: 32.52 g; Tłuszcz: 103.67 g; Węglowodany ogółem: 263.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.77 g; Sód: 2852.87 mg; Potas: 2737.75 mg; Wapń: 589.60 mg; Fosfor: 1240.78 mg; Błonnik pokarmowy: 29.76 g; suma cukrów prostych: 28.28 g; Woda: 718.92 g; Popiół: 14.77 g; | | |

Dietetyk