

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-05-14		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kielbasa krakowska parzona 40g (MIE, SEL, SOJ, GOR), Ogórek zielony 30g , Jogurt naturalny 150g (MLE),	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR), Podudzie z kurczaka z pieca 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Ćwikła z chrzanem 80g (MLE), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser żółty 50g (MLE), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2288.55 kcal; Energia: 8326.77 kJ; Białko ogółem: 93.93 g; białko zwierzęce: 31.18 g; białko roślinne: 28.51 g; Tłuszcz: 97.36 g; Węglowodany ogółem: 287.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.34 g; Sód: 3372.27 mg; Potas: 4407.73 mg; Wapń: 840.80 mg; Fosfor: 1387.89 mg; Błonnik pokarmowy: 32.34 g; suma cukrów prostych: 63.00 g; Woda: 930.69 g; Popiół: 18.73 g;		
wtorek 2024-05-14		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 10g (MLE), Twarożek z dynią i lnem(wrób własny) 80g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Pomidory 30g , Jogurt naturalny 150g (MLE),	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR), Podudzie z kurczaka duszone 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałatka z buraczków 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , schabowa kanapkowa 50g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2030.30 kcal; Energia: 6451.02 kJ; Białko ogółem: 105.38 g; białko zwierzęce: 28.39 g; białko roślinne: 27.09 g; Tłuszcz: 51.07 g; Węglowodany ogółem: 283.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.57 g; Sód: 2405.45 mg; Potas: 3987.37 mg; Wapń: 466.75 mg; Fosfor: 1139.76 mg; Błonnik pokarmowy: 31.01 g; suma cukrów prostych: 59.11 g; Woda: 868.04 g; Popiół: 15.90 g;		
wtorek 2024-05-14		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kielbasa krakowska parzona 40g (MIE, SEL, SOJ, GOR), Ogórek zielony 30g , Jogurt naturalny 150g (MLE),	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR), Podudzie z kurczaka z pieca 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Ćwikła z chrzanem 80g (MLE), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser żółty 40g (MLE), Sałata 30g , Papryka konserwowa 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2210.01 kcal; Energia: 7624.95 kJ; Białko ogółem: 100.33 g; białko zwierzęce: 39.17 g; białko roślinne: 32.00 g; Tłuszcz: 90.36 g; Węglowodany ogółem: 255.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.78 g; Sód: 3343.83 mg; Potas: 3954.05 mg; Wapń: 729.47 mg; Fosfor: 1303.55 mg; Błonnik pokarmowy: 26.99 g; suma cukrów prostych: 34.41 g; Woda: 901.19 g; Popiół: 17.74 g;		

Dietetyk

.....