

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-05-15		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorem 100g (MLE, JAJ, GOR), Jabłka 150g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot wielowocowy 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: 2226.57 kcal; Energia: 7621.07 kJ; Białko ogółem: 82.00 g; białko zwierzęce: 20.60 g; białko roślinne: 26.13 g; Tłuszcz: 89.12 g; Węglowodany ogółem: 273.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.49 g; Sód: 2089.84 mg; Potas: 2009.99 mg; Wapń: 465.09 mg; Fosfor: 939.92 mg; Błonnik pokarmowy: 28.92 g; suma cukrów prostych: 34.00 g; Woda: 532.65 g; Popiół: 11.09 g;		
środa 2024-05-15		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , polędwica drobiowa 40g (SOJ), Pomidor świeży 50g ,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Surówka z marchewki i selera na winno 100g (SEL), Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Masło roślinne 20g , herbata 200ml , Jajko faszerowane twarogiem 1szt (MLE, JAJ), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2057.32 kcal; Energia: 7653.68 kJ; Białko ogółem: 75.49 g; białko zwierzęce: 20.85 g; białko roślinne: 27.47 g; Tłuszcz: 86.35 g; Węglowodany ogółem: 272.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.47 g; Sód: 1233.18 mg; Potas: 2345.99 mg; Wapń: 257.19 mg; Fosfor: 1050.30 mg; Błonnik pokarmowy: 29.88 g; suma cukrów prostych: 33.42 g; Woda: 563.46 g; Popiół: 9.20 g;		
środa 2024-05-15		
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), Kiełbasa szynkowa 20g (SEL, SOJ, GOR),	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , polędwica drobiowa 40g (SOJ), Ser topiony 25g (MLE, GLU), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2163.81 kcal; Energia: 7558.57 kJ; Białko ogółem: 87.21 g; białko zwierzęce: 25.32 g; białko roślinne: 30.28 g; Tłuszcz: 87.42 g; Węglowodany ogółem: 249.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.32 g; Sód: 2320.97 mg; Potas: 1835.88 mg; Wapń: 481.87 mg; Fosfor: 1027.36 mg; Błonnik pokarmowy: 22.09 g; suma cukrów prostych: 26.82 g; Woda: 448.40 g; Popiół: 11.62 g;		

Dietetyk

.....