

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-05-22		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Kielbasa śląska gotowana na ciepło 80g (SEL, SOJ, GOR), musztarda 20g (SEL, GOR), Papryka czerwona 30g , Ogórek zielony 30g ,	Zupa pejszanka z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, ROŚ, GOR), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (GLU), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU), Ćwikła z chrzanem 100g (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: 2106.65 kcal; Energia: 8361.92 kJ; Białko ogółem: 78.03 g; białko zwierzęce: 35.77 g; białko roślinne: 29.40 g; Tłuszcz: 103.03 g; Węglowodany ogółem: 248.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.89 g; Sód: 2817.65 mg; Potas: 2914.68 mg; Wapń: 637.16 mg; Fosfor: 1278.52 mg; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; suma cukrów prostych: 36.37 g; Woda: 617.66 g; Popiół: 13.83 g;		
środa 2024-05-22		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (MLE), parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (MLE, GLU, ORZ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor świeży 30g , Jabłko pieczone 150g ,	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (GLU), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU), Sałatka z buraczków 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (MLE), tostowa drobiowa 50g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JEĆ), Sałata 30g , Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2314.35 kcal; Energia: 6754.98 kJ; Białko ogółem: 80.21 g; białko zwierzęce: 11.65 g; białko roślinne: 26.73 g; Tłuszcz: 78.81 g; Węglowodany ogółem: 287.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.64 g; Sód: 1837.40 mg; Potas: 2505.28 mg; Wapń: 191.88 mg; Fosfor: 751.49 mg; Błonnik pokarmowy: 33.72 g; suma cukrów prostych: 60.71 g; Woda: 632.76 g; Popiół: 10.91 g;		
środa 2024-05-22		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Kielbasa śląska gotowana na ciepło 80g (SEL, SOJ, GOR), musztarda 20g (SEL, GOR), Papryka czerwona 30g , grejfruty 50g ,	Zupa pejszanka z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, ROŚ, GOR), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (GLU), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU), Ćwikła z chrzanem 100g (MLE), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z twarogu i ryby 60g (MLE, RYB), tostowa drobiowa 20g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JEĆ), ogórki konserwowe 30g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 2085.78 kcal; Energia: 8271.14 kJ; Białko ogółem: 80.90 g; białko zwierzęce: 31.77 g; białko roślinne: 34.27 g; Tłuszcz: 96.09 g; Węglowodany ogółem: 252.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.69 g; Sód: 2840.43 mg; Potas: 2918.45 mg; Wapń: 287.07 mg; Fosfor: 1101.83 mg; Błonnik pokarmowy: 29.59 g; suma cukrów prostych: 38.69 g; Woda: 656.44 g; Popiół: 13.37 g;		

Dietetyk