

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-05-28		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , T warożek z pestkami słonecznika 80g (MLE), Ogórek zielony 30g , Pomidory 30g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Makaron z sosem pieczarkowym 300g (MLE, GLU, JAJ), Surówka colesław z kapusty białej 100g (JAJ), Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałatka szwedzka 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2367.48 kcal; Energia: 9374.27 kJ; Białko ogółem: 68.80 g; białko zwierzęce: 23.66 g; białko roślinne: 35.90 g; Tłuszcz: 120.59 g; Węglowodany ogółem: 283.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.22 g; Sód: 2027.14 mg; Potas: 2674.34 mg; Wapń: 347.10 mg; Fosfor: 1158.84 mg; Błonnik pokarmowy: 32.45 g; suma cukrów prostych: 31.60 g; Woda: 684.81 g; Popiół: 11.63 g;		
wtorek 2024-05-28		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Dżem 80g , Jogurt owocowy. 1szt ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Makaron z serem 300g (MLE, GLU, JAJ), Surówka z marchewki drobno tartej z jabłkiem na winno 100g , Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Pomidor świeży 50g 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1981.84 kcal; Energia: 7535.54 kJ; Białko ogółem: 59.91 g; białko zwierzęce: 22.61 g; białko roślinne: 28.97 g; Tłuszcz: 57.25 g; Węglowodany ogółem: 325.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.85 g; Sód: 1975.58 mg; Potas: 2397.07 mg; Wapń: 262.17 mg; Fosfor: 940.66 mg; Błonnik pokarmowy: 31.07 g; suma cukrów prostych: 86.46 g; Woda: 612.02 g; Popiół: 10.01 g;		
wtorek 2024-05-28		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR), T warożek z pestkami słonecznika 60g (MLE), Pomidory 30g , Ogórek zielony 30g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Makaron z sosem pieczarkowym 300g (MLE, GLU, JAJ), Surówka colesław z kapusty białej 100g (JAJ), Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałatka szwedzka 30g , grejfruty 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2381.86 kcal; Energia: 9501.66 kJ; Białko ogółem: 72.66 g; białko zwierzęce: 23.19 g; białko roślinne: 41.06 g; Tłuszcz: 119.49 g; Węglowodany ogółem: 282.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.14 g; Sód: 2196.36 mg; Potas: 2726.86 mg; Wapń: 335.47 mg; Fosfor: 1122.30 mg; Błonnik pokarmowy: 29.40 g; suma cukrów prostych: 30.44 g; Woda: 731.92 g; Popiół: 11.64 g;		

Dietetyk