

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Czarny Bór | | |
|--|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| wtorek 2024-06-18 | | |
| Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA | | |
| Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g (MLE), sałatka szwedzka 30g , | Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU, SEL), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100g , Kompot wielowocowy 200ml , | Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Kiełbasa żywiecka 40g (GLU, SEL), Ser topiony 25g (MLE, GLU), Jabłka 150g , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2262.62 kcal; Energia: 8607.31 kJ; Białko ogółem: 73.34 g; białko zwierzęce: 22.77 g; białko roślinne: 31.98 g; Tłuszcz: 94.03 g; Węglowodany ogółem: 313.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.75 g; Sód: 2109.94 mg; Potas: 3543.60 mg; Wapń: 358.50 mg; Fosfor: 1192.37 mg; Błonnik pokarmowy: 35.30 g; suma cukrów prostych: 58.36 g; Woda: 850.73 g; Popiół: 14.31 g; | | |
| wtorek 2024-06-18 | | |
| Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA | | |
| Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser biały półtłusty 60g (MLE), miód 25g , Pomidor świeży 30g , | Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU, SEL), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z kefirem 100g (MLE), Kompot wielowocowy 200ml , | Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Kiełbasa żywiecka 40g (GLU, SEL), Włoszczyzna słupki na parze 100g (SEL), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2086.79 kcal; Energia: 7520.96 kJ; Białko ogółem: 68.83 g; białko zwierzęce: 34.05 g; białko roślinne: 30.47 g; Tłuszcz: 72.12 g; Węglowodany ogółem: 301.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.69 g; Sód: 1899.19 mg; Potas: 3270.14 mg; Wapń: 294.02 mg; Fosfor: 1029.68 mg; Błonnik pokarmowy: 31.06 g; suma cukrów prostych: 41.18 g; Woda: 738.79 g; Popiół: 13.26 g; | | |
| wtorek 2024-06-18 | | |
| Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA | | |
| chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g (MLE), Pomidory 30g , Jabłka 150g , | Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU, SEL), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100g , Kompot wielowocowy 200ml , | chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Kiełbasa żywiecka 40g (GLU, SEL), sałatka szwedzka 30g , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2278.12 kcal; Energia: 8668.96 kJ; Białko ogółem: 81.28 g; białko zwierzęce: 25.85 g; białko roślinne: 36.85 g; Tłuszcz: 92.19 g; Węglowodany ogółem: 309.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.29 g; Sód: 1926.59 mg; Potas: 3556.45 mg; Wapń: 286.95 mg; Fosfor: 1112.17 mg; Błonnik pokarmowy: 31.66 g; suma cukrów prostych: 55.54 g; Woda: 903.92 g; Popiół: 13.94 g; | | |

Dietetyk