

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-06-26		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Ser żółty 50g (MLE), Pomidor świeży 50g, Jabłka 150g,	Zupa grochowa z ziemniakami (włoszcz, groch, cebula) 400ml (GLU, SEL, ROŚ, GOR), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Sałata z jogurtem 80g (MLE), Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), Kiełbasa żywiecka 40g (GLU, SEL), Brokuł na parze 50g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2071.07 kcal; Energia: 7852.93 kJ; Białko ogółem: 78.45 g; białko zwierzęce: 32.85 g; białko roślinne: 35.35 g; Tłuszcz: 84.65 g; Węglowodany ogółem: 285.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.36 g; Sód: 3107.51 mg; Potas: 3052.53 mg; Wapń: 619.38 mg; Fosfor: 1351.85 mg; Błonnik pokarmowy: 39.84 g; suma cukrów prostych: 27.80 g; Woda: 698.01 g; Popiół: 16.71 g;		
środa 2024-06-26		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Szynka konserwowa wieprzowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Pomidor świeży 50g, Sałata 20g,	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana, mleko) 400ml (MLE, GLU, SEL), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Sałata z jogurtem 80g (MLE), Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), Jajko faszerowane twarogiem 1szt (MLE, JAJ), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 1924.09 kcal; Energia: 7209.72 kJ; Białko ogółem: 80.21 g; białko zwierzęce: 40.94 g; białko roślinne: 26.41 g; Tłuszcz: 77.66 g; Węglowodany ogółem: 253.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.32 g; Sód: 2157.79 mg; Potas: 2636.43 mg; Wapń: 297.81 mg; Fosfor: 1314.84 mg; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; suma cukrów prostych: 25.43 g; Woda: 662.04 g; Popiół: 11.68 g;		
środa 2024-06-26		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, tostowa drobiowa 20g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Ser żółty 40g (MLE), Pomidor świeży 30g,	Zupa grochowa z ziemniakami (włoszcz, groch, cebula) 400ml (GLU, SEL, ROŚ, GOR), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Sałata z jogurtem 80g (MLE), Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), Kiełbasa żywiecka 40g (GLU, SEL), ogórki konserwowe 30g (GOR), Brokuł na parze 50g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2116.42 kcal; Energia: 7457.30 kJ; Białko ogółem: 84.39 g; białko zwierzęce: 62.89 g; białko roślinne: 39.00 g; Tłuszcz: 77.98 g; Węglowodany ogółem: 250.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.97 g; Sód: 3081.70 mg; Potas: 2602.94 mg; Wapń: 520.10 mg; Fosfor: 1233.53 mg; Błonnik pokarmowy: 31.69 g; suma cukrów prostych: 16.72 g; Woda: 539.23 g; Popiół: 15.73 g;		

Dietetyk