

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-03		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Dżem 80g, Jabłka 150g,	Botwinka 400ml (MLE, GLU, SEL), Jajko w sosie musztardowym 130g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100g, Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorem 80g (MLE, JAJ, GOR), Ogórek zielony 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2394.14 kcal; Energia: 9464.97 kJ; Białko ogółem: 65.40 g; białko zwierzęce: 22.67 g; białko roślinne: 33.04 g; Tłuszcz: 95.41 g; Węglowodany ogółem: 353.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.06 g; Sód: 2398.13 mg; Potas: 4259.53 mg; Wapń: 582.48 mg; Fosfor: 1306.06 mg; Błonnik pokarmowy: 37.77 g; suma cukrów prostych: 89.54 g; Woda: 1102.19 g; Popiół: 17.11 g;		
środa 2024-07-03		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
chleb graham. 100g (GLU), herbata 200ml, Beskidzki miks maślany 20g (MLE), pierś wędzona 40g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor świeży 30g, Ogórek zielony 30g,	Botwinka 400ml (MLE, GLU, SEL), Jajko w sosie musztardowym 130g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Sałata z olejem 80g, Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorem 80g (MLE, JAJ, GOR), ogórki konserwowe 30g (GOR), grejfruty 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2078.69 kcal; Energia: 8289.85 kJ; Białko ogółem: 69.93 g; białko zwierzęce: 22.87 g; białko roślinne: 36.52 g; Tłuszcz: 87.19 g; Węglowodany ogółem: 280.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.72 g; Sód: 2458.87 mg; Potas: 3932.49 mg; Wapń: 545.80 mg; Fosfor: 1240.58 mg; Błonnik pokarmowy: 29.87 g; suma cukrów prostych: 39.16 g; Woda: 1012.01 g; Popiół: 16.69 g;		
środa 2024-07-03		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), herbata 200ml, Beskidzki miks maślany 20g (MLE), szynka z indyka 40g, Pomidor świeży 30g, Ogórek zielony 30g,	Botwinka 400ml (MLE, GLU, SEL), Jajko w sosie musztardowym 130g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100g, Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorem 80g (MLE, JAJ, GOR), ogórki konserwowe 30g (GOR), grejfruty 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2115.04 kcal; Energia: 8603.86 kJ; Białko ogółem: 66.05 g; białko zwierzęce: 22.87 g; białko roślinne: 37.44 g; Tłuszcz: 90.79 g; Węglowodany ogółem: 287.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.10 g; Sód: 2467.30 mg; Potas: 4106.45 mg; Wapń: 575.13 mg; Fosfor: 1256.18 mg; Błonnik pokarmowy: 31.42 g; suma cukrów prostych: 42.80 g; Woda: 1035.79 g; Popiół: 16.84 g;		