

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-03		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), Twaróg 80g (MLE), Pikle 50g (GOR),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (włoszcz, kalafior, śmietana) 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Gulasz drobiowo wieprzowy z jarzynami 120g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU), Surówka z kapusty kiszanej z olejem rzepakowym 80g, Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Polędwiczanka z warzywami 50g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ogórek zielony 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2050.23 kcal; Energia: 3594.97 kJ; Białko ogółem: 72.71 g; białko zwierzęce: 116.33 g; białko roślinne: 13.11 g; Tłuszcz: 41.37 g; Węglowodany ogółem: 148.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 1.22 g; Sód: 1085.23 mg; Potas: 842.06 mg; Wapń: 89.46 mg; Fosfor: 439.48 mg; Błonnik pokarmowy: 19.90 g; suma cukrów prostych: 31.37 g; Woda: 211.99 g; Popiół: 5.64 g;		
sobota 2024-08-03		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), miód 75g, Jabłko pieczone 100g,	Zupa koperkowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU, SEL), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (GLU), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU), Sałata zielona z sosem na bazie maślanki z koperkiem 80g (MLE), Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml, Szynka konserwowa wieprzowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sok pomidorowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1987.76 kcal; Energia: 7183.02 kJ; Białko ogółem: 57.36 g; białko zwierzęce: 36.66 g; białko roślinne: 26.82 g; Tłuszcz: 65.34 g; Węglowodany ogółem: 298.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.73 g; Sód: 2639.90 mg; Potas: 2700.15 mg; Wapń: 214.32 mg; Fosfor: 927.90 mg; Błonnik pokarmowy: 30.96 g; suma cukrów prostych: 17.46 g; Woda: 715.48 g; Popiół: 12.27 g;		
sobota 2024-08-03		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), Śniadaniowa drobiowa 40g (MLE, GLU, GOR), Ser biały półtłusty 40g (MLE), Pikle 30g (GOR),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (włoszcz, kalafior, śmietana) 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Gulasz drobiowo wieprzowy z jarzynami 120g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU), Surówka z kapusty kiszanej z olejem rzepakowym 80g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Polędwiczanka z warzywami 50g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ogórek zielony 30g, sok pomidorowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2056.23 kcal; Energia: 6190.89 kJ; Białko ogółem: 60.55 g; białko zwierzęce: 95.70 g; białko roślinne: 24.79 g; Tłuszcz: 85.60 g; Węglowodany ogółem: 183.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.40 g; Sód: 1875.32 mg; Potas: 1506.08 mg; Wapń: 148.41 mg; Fosfor: 725.63 mg; Błonnik pokarmowy: 21.07 g; suma cukrów prostych: 15.51 g; Woda: 450.33 g; Popiół: 9.38 g;		

Dietetyk