

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-10		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką, szczypiorem i majonezem 100g (MLE, JAJ, GOR), Jabłka 1szt 150g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami (włoszcz, ogórki kon, śmietana) 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Surówka z kapusty białej z olejem 100g , Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , polędwica drobiowa 50g (SOJ), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2161.06 kcal; Energia: 8382.57 kJ; Białko ogółem: 67.47 g; białko zwierzęce: 24.50 g; białko roślinne: 26.51 g; Tłuszcz: 104.32 g; Węglowodany ogółem: 271.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.98 g; Sód: 2671.23 mg; Potas: 2594.47 mg; Wapń: 551.87 mg; Fosfor: 1149.62 mg; Błonnik pokarmowy: 35.34 g; suma cukrów prostych: 36.52 g; Woda: 699.19 g; Popiół: 13.99 g;		
środa 2024-07-10		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , polędwica drobiowa 40g (SOJ), Pomidor świeży 50g ,	Barszcz biały z ziemniakami (włoszcz, zakwas, śmietana) 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Surówka z marchewki i selera na winno z olejem rzepakowym 100g (SEL), Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Masło roślinne 20g , herbata 200ml , Jajko faszerowane twarogiem 1szt (MLE, JAJ), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1949.72 kcal; Energia: 7540.18 kJ; Białko ogółem: 74.07 g; białko zwierzęce: 33.45 g; białko roślinne: 25.78 g; Tłuszcz: 82.52 g; Węglowodany ogółem: 257.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.58 g; Sód: 1279.18 mg; Potas: 2596.69 mg; Wapń: 263.09 mg; Fosfor: 1214.90 mg; Błonnik pokarmowy: 32.45 g; suma cukrów prostych: 33.55 g; Woda: 606.55 g; Popiół: 9.80 g;		
środa 2024-07-10		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką, szczypiorem i majonezem 80g (MLE, JAJ, GOR), Kielbasa szynkowa 20g (SEL, SOJ, GOR), Jabłka 1szt 150g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami (włoszcz, ogórki kon, śmietana) 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Surówka z kapusty białej z olejem 100g , Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , polędwica drobiowa 40g (SOJ), Ser topiony 25g (MLE, GLU), rzodkiew biała 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2175.80 kcal; Energia: 8645.67 kJ; Białko ogółem: 73.56 g; białko zwierzęce: 29.22 g; białko roślinne: 85.99 g; Tłuszcz: 118.16 g; Węglowodany ogółem: 674.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.86 g; Sód: 3752.96 mg; Potas: 16536.76 mg; Wapń: 2571.95 mg; Fosfor: 2944.26 mg; Błonnik pokarmowy: 206.15 g; suma cukrów prostych: 58.96 g; Woda: 5201.69 g; Popiół: 49.82 g;		

Dietetyk