

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Czarny Bór | | |
|--|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| czwartek 2024-07-11 | | |
| 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), Szynka konserwowa wieprzowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Ser topiony 25g (MLE, GLU), sałatka szwedzka 30g , | Zupa zacierkowa z ziemniakami (włoszcz, zacierka) 400ml (GLU, JAJ, SEL), Kotlec mielony smażony 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z sosem na bazie maślanki z koperkiem 80g (MLE), Kompot wielowocowy 200ml , | Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser żółty 50g (MLE), Papryka czerwona 30g , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2102.30 kcal; Energia: 8246.09 kJ; Białko ogółem: 80.17 g; białko zwierzęce: 37.64 g; białko roślinne: 69.92 g; Tłuszcz: 1236.79 g; Węglowodany ogółem: 554.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 699.83 g; Sód: 47985.28 mg; Potas: 15622.74 mg; Wapń: 41026.76 mg; Fosfor: 27956.36 mg; Błonnik pokarmowy: 91.19 g; suma cukrów prostych: 32.17 g; Woda: 5760.73 g; Popiół: 243.60 g; | | |
| czwartek 2024-07-11 | | |
| Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA | | |
| Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), T waróg 40g (MLE), tostowa drobiowa 40g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Jabłko pieczone 100g , | Zupa zacierkowa z ziemniakami (włoszcz, zacierka) 400ml (GLU, JAJ, SEL), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z sosem na bazie maślanki z koperkiem 80g (MLE), Kompot wielowocowy 200ml , | Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , szynka z indyka 50g , Pomidory 30g , |
| Wartości odżywcze: Energia: 1980.97 kcal; Energia: 6084.35 kJ; Białko ogółem: 76.08 g; białko zwierzęce: 98.07 g; białko roślinne: 25.03 g; Tłuszcz: 54.39 g; Węglowodany ogółem: 234.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.13 g; Sód: 2066.99 mg; Potas: 2215.17 mg; Wapń: 222.03 mg; Fosfor: 925.40 mg; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; suma cukrów prostych: 25.79 g; Woda: 560.89 g; Popiół: 11.01 g; | | |
| czwartek 2024-07-11 | | |
| Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA | | |
| chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), Szynka konserwowa wieprzowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Ser biały półtłusty 40g (MLE), sałatka szwedzka 30g , | Zupa zacierkowa z ziemniakami (włoszcz, zacierka) 400ml (GLU, JAJ, SEL), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z sosem na bazie maślanki z koperkiem 80g (MLE), Kompot wielowocowy 200ml , | chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , szynka z indyka 40g , jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Papryka czerwona 30g , |
| Wartości odżywcze: Energia: 1971.05 kcal; Energia: 5993.60 kJ; Białko ogółem: 86.29 g; białko zwierzęce: 107.56 g; białko roślinne: 119.25 g; Tłuszcz: 248.97 g; Węglowodany ogółem: 529.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 76.39 g; Sód: 46526.24 mg; Potas: 22220.87 mg; Wapń: 859.49 mg; Fosfor: 9586.16 mg; Błonnik pokarmowy: 81.18 g; suma cukrów prostych: 58.04 g; Woda: 6372.79 g; Popiół: 60.43 g; | | |

Dietetyk