

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-16		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g (MLE), sałatka szwedzka 30g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU, SEL), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Kiełbasa żywiecka 40g (GLU, SEL), Fasolka szparagowa z bułką tartą 80g (GLU, ROŚ),
Wartości odżywcze: Energia: 2222.52 kcal; Energia: 8438.71 kJ; Białko ogółem: 75.37 g; białko zwierzęce: 19.41 g; białko roślinne: 37.38 g; Tłuszcz: 89.28 g; Węglowodany ogółem: 314.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.30 g; Sód: 2182.79 mg; Potas: 3591.75 mg; Wapń: 308.25 mg; Fosfor: 1150.87 mg; Błonnik pokarmowy: 38.27 g; suma cukrów prostych: 53.80 g; Woda: 772.28 g; Popiół: 14.16 g;		
wtorek 2024-07-16		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser biały półtłusty 60g (MLE), miód 25g , Pomidor świeży 30g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU, SEL), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z kefirem 100g (MLE), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Kiełbasa żywiecka 40g (GLU, SEL), Włoszczyzna słupki na parze 100g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia: 2086.79 kcal; Energia: 7520.96 kJ; Białko ogółem: 68.83 g; białko zwierzęce: 34.05 g; białko roślinne: 30.47 g; Tłuszcz: 72.12 g; Węglowodany ogółem: 301.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.69 g; Sód: 1899.19 mg; Potas: 3270.14 mg; Wapń: 294.02 mg; Fosfor: 1029.68 mg; Błonnik pokarmowy: 31.06 g; suma cukrów prostych: 41.18 g; Woda: 738.79 g; Popiół: 13.26 g;		
wtorek 2024-07-16		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g (MLE), Pomidory 30g , sałatka szwedzka 30g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU, SEL), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Kiełbasa żywiecka 40g (GLU, SEL), Fasolka szparagowa z bułką tartą 80g (GLU, ROŚ),
Wartości odżywcze: Energia: 2312.52 kcal; Energia: 8812.61 kJ; Białko ogółem: 86.69 g; białko zwierzęce: 25.86 g; białko roślinne: 42.25 g; Tłuszcz: 97.16 g; Węglowodany ogółem: 382.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.87 g; Sód: 2209.69 mg; Potas: 3614.85 mg; Wapń: 328.45 mg; Fosfor: 1215.17 mg; Błonnik pokarmowy: 34.63 g; suma cukrów prostych: 51.23 g; Woda: 839.22 g; Popiół: 14.61 g;		

Dietetyk