

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-18 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , szynka z indyka 40g , Papryka konserwowa 30g , Jabłka 150g ,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sztuka mięsa wieprzowego w sosie cebulowym 80/100 180g (GLU, MIĘ), Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 80g , Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Połudwiczanka z warzywami 50g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor świeży 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2053.17 kcal; Energia: 6530.55 kJ; Białko ogółem: 57.67 g; białko zwierzęce: 89.41 g; białko roślinne: 21.26 g; Tłuszcz: 78.00 g; Węglowodany ogółem: 217.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.85 g; Sód: 2712.33 mg; Potas: 1666.28 mg; Wapń: 165.11 mg; Fosfor: 761.05 mg; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; suma cukrów prostych: 51.64 g; Woda: 532.78 g; Popiół: 9.37 g;		
czwartek 2024-07-18 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , szynka z indyka 40g , Sałata 20g , banan 200g ,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Klopsik w sosie własnym 80g/80ml 160g (MLE, GLU, JAJ), Szpinak z masłem 100g (MLE), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z białek jaj z koperkiem 80g (MLE, JAJ), Mini marchewka na parze 50g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2295.24 kcal; Energia: 7515.15 kJ; Białko ogółem: 79.59 g; białko zwierzęce: 106.96 g; białko roślinne: 23.16 g; Tłuszcz: 89.32 g; Węglowodany ogółem: 229.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.48 g; Sód: 2500.04 mg; Potas: 2243.54 mg; Wapń: 318.31 mg; Fosfor: 1089.52 mg; Błonnik pokarmowy: 26.62 g; suma cukrów prostych: 48.84 g; Woda: 616.98 g; Popiół: 13.45 g;		
czwartek 2024-07-18 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml , szynka z indyka 40g , Ser topiony 25g (MLE, GLU), Papryka konserwowa 30g ,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sztuka mięsa wieprzowego w sosie cebulowym 80/100 180g (GLU, MIĘ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml , Połudwiczanka z warzywami 40g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidory 30g , Pickle 30g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 1993.27 kcal; Energia: 7893.48 kJ; Białko ogółem: 62.69 g; białko zwierzęce: 19.67 g; białko roślinne: 32.93 g; Tłuszcz: 93.23 g; Węglowodany ogółem: 249.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.31 g; Sód: 3302.24 mg; Potas: 3127.37 mg; Wapń: 262.33 mg; Fosfor: 1073.17 mg; Błonnik pokarmowy: 26.28 g; suma cukrów prostych: 26.68 g; Woda: 746.64 g; Popiół: 14.20 g;		

Dietetyk