

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-28		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (MLE, GLU, ORZ, SEL, SOJ, GOR), kechup 20g (GLU, SEL, GOR), sałatka szwedzka 30g ,	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml (GLU, JAJ, SEL), Kotletschabowy panierowany smażony 80g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , Surówka colesław z kapusty pekińskiej z olejem 100g (JAJ, GOR), Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser żółty 50g (MLE), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2355.13 kcal; Energia: 8437.59 kJ; Białko ogółem: 85.40 g; białko zwierzęce: 36.46 g; białko roślinne: 30.38 g; Tłuszcz: 117.15 g; Węglowodany ogółem: 271.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.64 g; Sód: 2846.92 mg; Potas: 3621.26 mg; Wapń: 598.18 mg; Fosfor: 1308.44 mg; Błonnik pokarmowy: 32.46 g; suma cukrów prostych: 28.76 g; Woda: 699.55 g; Popiół: 16.54 g;		
niedziela 2024-07-28		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Szynka śniadaniowa z piersią 50g (SEL, GOR), Pomidor świeży 30g ,	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml (GLU, JAJ, SEL), Podudzie z kurczaka duszone 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z marchewki drobno tartej z jabłkiem na winno 100g , Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Ser biały półtusty 80g (MLE), Włoszczyzna słupek na parze 100g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia: 2053.90 kcal; Energia: 4393.92 kJ; Białko ogółem: 94.27 g; białko zwierzęce: 108.80 g; białko roślinne: 18.65 g; Tłuszcz: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 195.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.87 g; Sód: 1469.32 mg; Potas: 1382.43 mg; Wapń: 205.29 mg; Fosfor: 721.86 mg; Błonnik pokarmowy: 26.08 g; suma cukrów prostych: 42.37 g; Woda: 368.76 g; Popiół: 7.10 g;		
niedziela 2024-07-28		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (MLE, GLU, ORZ, SEL, SOJ, GOR), kechup 20g (GLU, SEL, GOR), sałatka szwedzka 30g ,	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml (GLU, JAJ, SEL), Kotletschabowy panierowany smażony 80g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , Surówka colesław z kapusty pekińskiej z olejem 100g (JAJ, GOR), Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Szynka śniadaniowa z piersią 40g (SEL, GOR), Ser biały półtusty 40g (MLE), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2304.73 kcal; Energia: 8223.29 kJ; Białko ogółem: 88.53 g; białko zwierzęce: 30.19 g; białko roślinne: 34.98 g; Tłuszcz: 109.34 g; Węglowodany ogółem: 268.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.53 g; Sód: 2369.52 mg; Potas: 3496.96 mg; Wapń: 226.28 mg; Fosfor: 1097.24 mg; Błonnik pokarmowy: 28.46 g; suma cukrów prostych: 27.39 g; Woda: 706.34 g; Popiół: 14.56 g;		

Dietetyk