

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-30		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), herbata 200ml, Beskidzki miks maślany 20g (MLE), pasztet INDYKPOL drobiowy 80g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), sałatka szwedzka 30g, papryka świeża 30g,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 400ml (GLU, SEL, ROŚ, GOR), Ryż na sypko 200g, Strogonow (mięso wieprz.fasolka szaragowa zielona, pieczarki, papryka, og.kiszony) 200g (GLU, SEL, SOJ, ROŚ, GOR), Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, kielbasa szynkowa wędzona 50g (MLE, DWU, GOR), Pomidory 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 1990.55 kcal; Energia: 7583.86 kJ; Białko ogółem: 68.46 g; białko zwierzęce: 14.41 g; białko roślinne: 25.28 g; Tłuszcz: 86.26 g; Węglowodany ogółem: 260.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.95 g; Sód: 4095.04 mg; Potas: 2346.73 mg; Wapń: 136.57 mg; Fosfor: 846.07 mg; Błonnik pokarmowy: 27.51 g; suma cukrów prostych: 26.97 g; Woda: 473.01 g; Popiół: 15.89 g;		
wtorek 2024-07-30		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), herbata 200ml, Beskidzki miks maślany 10g (MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 80g (MLE), Jabłko pieczone 150g,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 400ml (GLU, SEL, ROŚ, GOR), Potrawka drobiowa z warzywami i ryżem 300g (MLE, GLU, SEL), Sałatka z buraczków zolejem 80g, Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml, Pasta z ryby gotowanej z warzywami 80g (GLU, SEL, RYB, SOJ, GOR), Pomidor świeży 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 1940.75 kcal; Energia: 4408.31 kJ; Białko ogółem: 92.19 g; białko zwierzęce: 99.54 g; białko roślinne: 18.10 g; Tłuszcz: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 209.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.06 g; Sód: 2891.45 mg; Potas: 2118.73 mg; Wapń: 181.66 mg; Fosfor: 894.75 mg; Błonnik pokarmowy: 26.23 g; suma cukrów prostych: 32.82 g; Woda: 540.70 g; Popiół: 12.27 g;		
wtorek 2024-07-30		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), herbata 200ml, Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60g (MLE), pasztet INDYKPOL drobiowy 40g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), sałatka szwedzka 30g,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 400ml (GLU, SEL, ROŚ, GOR), Strogonow (mięso wieprz.fasolka szaragowa zielona, pieczarki, papryka, og.kiszony) 200g (GLU, SEL, SOJ, ROŚ, GOR), Ryż na sypko 200g, Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Pasta z ryby gotowanej z warzywami 60g (GLU, SEL, RYB, SOJ, GOR), kielbasa szynkowa wędzona 20g (MLE, DWU, GOR), Pomidor świeży 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 1961.12 kcal; Energia: 7458.76 kJ; Białko ogółem: 81.26 g; białko zwierzęce: 31.43 g; białko roślinne: 29.93 g; Tłuszcz: 78.56 g; Węglowodany ogółem: 252.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.25 g; Sód: 4114.42 mg; Potas: 2356.23 mg; Wapń: 187.68 mg; Fosfor: 1036.05 mg; Błonnik pokarmowy: 23.03 g; suma cukrów prostych: 25.97 g; Woda: 511.75 g; Popiół: 16.49 g;		

Dietetyk