

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-09		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), herbata 200ml, Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kielbasa krakowska parzona 40g (MIE, SEL, SOJ, GOR), Ogórek zielony 30g, Jogurt naturalny 150g (MLE),	Krupnik z ryżowy z pomidorami i natką pietruszki (włoszcz, ryż, pomidory) 400ml (SEL), Podudzie z kurczaka z pieca 100g, Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g, Ćwikła z chrzanem 80g (MLE), Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Jajo gotowane 1szt (JAJ), Pomidory 30g, Sałata 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2182.60 kcal; Energia: 7883.12 kJ; Białko ogółem: 89.02 g; białko zwierzęce: 29.19 g; białko roślinne: 25.59 g; Tłuszcz: 92.91 g; Węglowodany ogółem: 274.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.02 g; Sód: 3042.37 mg; Potas: 3747.58 mg; Wapń: 455.70 mg; Fosfor: 1257.54 mg; Błonnik pokarmowy: 30.20 g; suma cukrów prostych: 61.06 g; Woda: 886.13 g; Popiół: 16.28 g;		
wtorek 2024-07-09		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), herbata 200ml, Beskidzki miks maślany 10g (MLE), Twarożek z dynią i Inem (wrób własny) 80g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Pomidory 30g, Jogurt naturalny 150g (MLE),	Krupnik z ryżowy z pomidorami i natką pietruszki (włoszcz, ryż, pomidory) 400ml (SEL), Podudzie z kurczaka duszone 100g, Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g, Sałata zielona z kefirem 80g (MLE), Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml, schabowa kanapkowa 50g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Sałata 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 1779.19 kcal; Energia: 6156.19 kJ; Białko ogółem: 87.21 g; białko zwierzęce: 18.57 g; białko roślinne: 24.87 g; Tłuszcz: 48.87 g; Węglowodany ogółem: 271.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.35 g; Sód: 2393.15 mg; Potas: 3327.12 mg; Wapń: 508.75 mg; Fosfor: 1088.71 mg; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; suma cukrów prostych: 58.08 g; Woda: 834.85 g; Popiół: 15.17 g;		
wtorek 2024-07-09		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), herbata 200ml, Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kielbasa krakowska parzona 40g (MIE, SEL, SOJ, GOR), Ogórek zielony 30g, Jogurt naturalny 150g (MLE),	Krupnik z ryżowy z pomidorami i natką pietruszki (włoszcz, ryż, pomidory) 400ml (SEL), Podudzie z kurczaka z pieca 100g, Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g, Ćwikła z chrzanem 80g (MLE), Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Jajo gotowane 1szt (JAJ), Sałata 30g, Pomidory 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2120.96 kcal; Energia: 7253.40 kJ; Białko ogółem: 97.66 g; białko zwierzęce: 39.97 g; białko roślinne: 55.26 g; Tłuszcz: 93.39 g; Węglowodany ogółem: 346.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.16 g; Sód: 3197.03 mg; Potas: 11683.00 mg; Wapń: 680.87 mg; Fosfor: 1814.50 mg; Błonnik pokarmowy: 59.53 g; suma cukrów prostych: 35.40 g; Woda: 3630.77 g; Popiół: 30.06 g;		

Dietetyk