

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-09-01 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Szynka konserwowa wieprzowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Pomidory 30g,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Karkówka z pieca z cebulką 80g (MIE), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 80g, Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, pasztet INDYKPOL drobiowy 80g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Rzodkiewka drobno tarta 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2132.40 kcal; Energia: 8422.93 kJ; Białko ogółem: 71.38 g; białko zwierzęce: 23.08 g; białko roślinne: 29.93 g; Tłuszcz: 88.27 g; Węglowodany ogółem: 280.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.64 g; Sód: 3469.25 mg; Potas: 3544.42 mg; Wapń: 169.49 mg; Fosfor: 1042.46 mg; Błonnik pokarmowy: 29.76 g; suma cukrów prostych: 49.75 g; Woda: 698.98 g; Popiół: 12.65 g;		
niedziela 2024-09-01 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Filet królewski z indyka 40g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidory 30g,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Schab duszony w sosie własnym 80/80 160g (GLU), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Sałatka z buraczków z olejem 150g, Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Jajko faszerowane twarogiem 1 szt (MLE, JAJ), Jogurt owocowy. 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2582.96 kcal; Energia: 9893.97 kJ; Białko ogółem: 96.05 g; białko zwierzęce: 51.38 g; białko roślinne: 32.43 g; Tłuszcz: 110.53 g; Węglowodany ogółem: 319.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.31 g; Sód: 2098.08 mg; Potas: 4274.67 mg; Wapń: 326.73 mg; Fosfor: 1407.39 mg; Błonnik pokarmowy: 32.64 g; suma cukrów prostych: 62.96 g; Woda: 845.62 g; Popiół: 15.79 g;		
niedziela 2024-09-01 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Szynka konserwowa wieprzowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Ser topiony 25g (MLE, GLU), Pomidory 30g,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Karkówka z pieca z cebulką 80g (MIE), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 80g, Kompot wieloowocowy (aronia, porzeczka czerw. i czarna, agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml, pasztet INDYKPOL drobiowy 60g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Rzodkiewka drobno tarta 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2122.06 kcal; Energia: 8625.75 kJ; Białko ogółem: 78.70 g; białko zwierzęce: 29.62 g; białko roślinne: 35.55 g; Tłuszcz: 102.16 g; Węglowodany ogółem: 246.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.65 g; Sód: 3921.68 mg; Potas: 3619.47 mg; Wapń: 313.33 mg; Fosfor: 1274.65 mg; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; suma cukrów prostych: 17.95 g; Woda: 822.76 g; Popiół: 15.03 g;		

Dietetyk