

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-18		
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), musztarda 20g (SEL, GOR), Ogórki kiszane 30g,	Rosół z zacierką 400ml (GLU, JAJ, SEL), Karkówka z pieca z cebulką 80g (MIĘ), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g, Sałata zielona z sosem na bazie maślanki ze szczypiorkiem 80g (MLE), Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Ser żółty 40g (MLE), Papryka czerwona 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2206.67 kcal; Energia: 7907.92 kJ; Białko ogółem: 71.78 g; białko zwierzęce: 25.79 g; białko roślinne: 29.45 g; Tłuszcz: 103.99 g; Węglowodany ogółem: 274.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.06 g; Sód: 4039.03 mg; Potas: 3303.08 mg; Wapń: 537.38 mg; Fosfor: 1197.98 mg; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; suma cukrów prostych: 52.83 g; Woda: 744.02 g; Popiół: 15.89 g;		
niedziela 2024-08-18		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Polędwica z majerankiem 40g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pomidor świeży 30g,	Rosół z zacierką 400ml (GLU, JAJ, SEL), Schab duszony w sosie własnym 80/80 160g (GLU), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g, Marchew oprószana z masłem roślinnym 80g (GLU), Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, polędwica drobiowa 50g (SOJ), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2152.08 kcal; Energia: 8439.79 kJ; Białko ogółem: 80.37 g; białko zwierzęce: 30.86 g; białko roślinne: 28.30 g; Tłuszcz: 88.49 g; Węglowodany ogółem: 284.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.03 g; Sód: 2241.67 mg; Potas: 3309.09 mg; Wapń: 144.38 mg; Fosfor: 1059.79 mg; Błonnik pokarmowy: 28.86 g; suma cukrów prostych: 47.34 g; Woda: 579.36 g; Popiół: 13.24 g;		
niedziela 2024-08-18		
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), musztarda 20g (SEL, GOR), Ogórki kiszane 50g,	Rosół z zacierką 400ml (GLU, JAJ, SEL), Karkówka z pieca z cebulką 80g (MIĘ), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g, Sałata zielona z sosem na bazie maślanki ze szczypiorkiem 80g (MLE), Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Ser żółty 40g (MLE), Szyńka wiejska wieprzowa 20g (MIĘ, SEL, GOR), Papryka czerwona 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2278.07 kcal; Energia: 8203.52 kJ; Białko ogółem: 80.06 g; białko zwierzęce: 29.41 g; białko roślinne: 34.11 g; Tłuszcz: 108.07 g; Węglowodany ogółem: 270.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.54 g; Sód: 4276.03 mg; Potas: 3259.08 mg; Wapń: 533.78 mg; Fosfor: 1194.98 mg; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; suma cukrów prostych: 51.29 g; Woda: 775.14 g; Popiół: 16.11 g;		

Dietetyk