

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-08-28		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Kakao 200ml (MLE), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Dżem 80g , arbusz 150g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Jajko na bazie sosu musztardowego 130g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty białej z olejem 100g , Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 80g (MLE, JAJ, GOR), Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2436.01 kcal; Energia: 9944.72 kJ; Białko ogółem: 68.70 g; białko zwierzęce: 27.77 g; białko roślinne: 35.19 g; Tłuszcz: 100.30 g; Węglowodany ogółem: 348.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.58 g; Sód: 2981.33 mg; Potas: 4639.34 mg; Wapń: 811.18 mg; Fosfor: 1516.03 mg; Błonnik pokarmowy: 36.67 g; suma cukrów prostych: 89.47 g; Woda: 1235.55 g; Popiół: 19.96 g;		
środa 2024-08-28		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
chleb graham. 100g (GLU), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Dżem 80g , arbusz 150g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Pierogi z truskawkami 250g (GLU, JAJ), Polewa jogurtowo owocowa 80g (MLE), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , szynka z indyka 40g , Pomidory 50g , grejfruty 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2174.74 kcal; Energia: 8849.40 kJ; Białko ogółem: 45.34 g; białko zwierzęce: 5.18 g; białko roślinne: 34.42 g; Tłuszcz: 74.86 g; Węglowodany ogółem: 352.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.38 g; Sód: 1283.65 mg; Potas: 2333.18 mg; Wapń: 350.10 mg; Fosfor: 753.79 mg; Błonnik pokarmowy: 26.50 g; suma cukrów prostych: 125.23 g; Woda: 769.27 g; Popiół: 9.97 g;		
środa 2024-08-28		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (MLE), szynka z indyka 40g , Pomidor świeży 30g , Ogórek zielony 30g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Jajko na bazie sosu musztardowego 130g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty białej z olejem 100g , Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 80g (MLE, JAJ, GOR), ogórki konserwowe 30g (GOR), grejfruty 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2136.35 kcal; Energia: 8683.24 kJ; Białko ogółem: 65.74 g; białko zwierzęce: 22.87 g; białko roślinne: 37.13 g; Tłuszcz: 94.58 g; Węglowodany ogółem: 285.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.36 g; Sód: 2983.91 mg; Potas: 4062.22 mg; Wapń: 605.22 mg; Fosfor: 1258.33 mg; Błonnik pokarmowy: 32.19 g; suma cukrów prostych: 41.42 g; Woda: 1039.39 g; Popiół: 18.02 g;		

Dietetyk