

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-10-02		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 100g (MLE, JAJ, GOR), Jabłka 1szt 150g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami (włoszcz, ogórki kon, śmietana) 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Surówka z kapusty białej z olejem 100g , Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 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: 2161.06 kcal; Energia: 8382.57 kJ; Białko ogółem: 67.47 g; białko zwierzęce: 24.50 g; białko roślinne: 26.51 g; Tłuszcz: 104.32 g; Węglowodany ogółem: 271.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.98 g; Sód: 2671.23 mg; Potas: 2594.47 mg; Wapń: 551.87 mg; Fosfor: 1149.62 mg; Błonnik pokarmowy: 35.34 g; suma cukrów prostych: 36.52 g; Woda: 699.19 g; Popiół: 13.99 g;		
środa 2024-10-02		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , polędwica drobiowa 40g (SOJ), dynia z pieca 50g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR),	Zupa ziemniaczana z groszkiem i zieleciną (włoszcz, groszek, mleko) 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Warzywa na parze 100g , Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Masło roślinne 20g , herbata 200ml , Jajko faszerowane twarogiem 1szt (MLE, JAJ), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1840.48 kcal; Energia: 7156.25 kJ; Białko ogółem: 75.21 g; białko zwierzęce: 38.64 g; białko roślinne: 23.78 g; Tłuszcz: 73.39 g; Węglowodany ogółem: 244.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.41 g; Sód: 1595.12 mg; Potas: 2270.49 mg; Wapń: 217.20 mg; Fosfor: 1209.60 mg; Błonnik pokarmowy: 28.40 g; suma cukrów prostych: 27.98 g; Woda: 484.01 g; Popiół: 10.22 g;		
środa 2024-10-02		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 80g (MLE, JAJ, GOR), Kielbasa szynkowa 20g (SEL, SOJ, GOR), Jabłka 1szt 150g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami (włoszcz, ogórki kon, śmietana) 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Surówka z kapusty białej z olejem 100g , Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , polędwica drobiowa 40g (SOJ), Ser topiony 25g (MLE, GLU), rzodkiew biała 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2175.80 kcal; Energia: 8645.67 kJ; Białko ogółem: 73.56 g; białko zwierzęce: 29.22 g; białko roślinne: 31.54 g; Tłuszcz: 103.31 g; Węglowodany ogółem: 268.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.91 g; Sód: 2911.46 mg; Potas: 2676.76 mg; Wapń: 591.95 mg; Fosfor: 1261.26 mg; Błonnik pokarmowy: 32.90 g; suma cukrów prostych: 34.21 g; Woda: 761.54 g; Popiół: 15.17 g;		

Dietetyk