

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Czarny Bór | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| środa 2024-09-25 | | |
| Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA | | |
| Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Kakao 200ml (MLE), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Dżem 80g , banan 200g , | 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: 2572.01 kcal; Energia: 10514.72 kJ; Białko ogółem: 69.80 g; białko zwierzęce: 27.77 g; białko roślinne: 234.29 g; Tłuszcz: 160.15 g; Węglowodany ogółem: 5035.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.58 g; Sód: 3179.83 mg; Potas: 83444.34 mg; Wapń: 2002.18 mg; Fosfor: 5502.53 mg; Błonnik pokarmowy: 376.22 g; suma cukrów prostych: 2305.87 g; Woda: 15979.65 g; Popiół: 179.51 g; | | |
| środa 2024-09-25 | | |
| Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA | | |
| chleb graham. 100g (GLU), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Dżem 80g , banan 200g , | 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: 2310.74 kcal; Energia: 9419.40 kJ; Białko ogółem: 46.44 g; białko zwierzęce: 5.18 g; białko roślinne: 233.52 g; Tłuszcz: 134.71 g; Węglowodany ogółem: 5040.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.38 g; Sód: 1482.15 mg; Potas: 81138.18 mg; Wapń: 1541.10 mg; Fosfor: 4740.29 mg; Błonnik pokarmowy: 366.05 g; suma cukrów prostych: 2341.63 g; Woda: 15513.37 g; Popiół: 169.52 g; | | |
| środa 2024-09-25 | | |
| 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