

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-03 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), Szynka konserwowa wieprzowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Ser topiony 25g (MLE, GLU), sałatka szwedzka 30g ,	Zupa zacierkowa z ziemniakami (włoszcz, zacierka) 400ml (GLU, JAJ, SEL), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z sosem na bazie maślanki z koperkiem 80g (MLE), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser żółty 50g (MLE), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2045.30 kcal; Energia: 8007.49 kJ; Białko ogółem: 81.08 g; białko zwierzęce: 37.64 g; białko roślinne: 32.22 g; Tłuszcz: 75.54 g; Węglowodany ogółem: 289.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.51 g; Sód: 3444.78 mg; Potas: 3942.24 mg; Wapń: 693.56 mg; Fosfor: 1501.46 mg; Błonnik pokarmowy: 31.84 g; suma cukrów prostych: 24.08 g; Woda: 827.85 g; Popiół: 17.87 g;		
czwartek 2024-10-03 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), Twaróg 40g (MLE), tostowa drobiowa 40g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Jabłko pieczone 100g ,	Zupa zacierkowa z ziemniakami (włoszcz, zacierka) 400ml (GLU, JAJ, SEL), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Fasolka szparagowa z bułką tartą 80g (GLU, ROŚ), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , szynka z indyka 50g , Włoszczyzna słupki na parze 50g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia: 2078.03 kcal; Energia: 6436.56 kJ; Białko ogółem: 80.79 g; białko zwierzęce: 97.54 g; białko roślinne: 29.86 g; Tłuszcz: 56.91 g; Węglowodany ogółem: 252.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.67 g; Sód: 2338.56 mg; Potas: 2272.72 mg; Wapń: 202.41 mg; Fosfor: 1008.77 mg; Błonnik pokarmowy: 32.49 g; suma cukrów prostych: 25.29 g; Woda: 527.82 g; Popiół: 11.25 g;		
czwartek 2024-10-03 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), Szynka konserwowa wieprzowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Ser biały półtłusty 40g (MLE), sałatka szwedzka 30g ,	Zupa zacierkowa z ziemniakami (włoszcz, zacierka) 400ml (GLU, JAJ, SEL), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z sosem na bazie maślanki z koperkiem 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 , jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1971.05 kcal; Energia: 5993.60 kJ; Białko ogółem: 86.29 g; białko zwierzęce: 107.56 g; białko roślinne: 29.16 g; Tłuszcz: 56.91 g; Węglowodany ogółem: 207.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.48 g; Sód: 2401.94 mg; Potas: 2094.17 mg; Wapń: 235.79 mg; Fosfor: 1022.66 mg; Błonnik pokarmowy: 21.78 g; suma cukrów prostych: 15.47 g; Woda: 533.77 g; Popiół: 10.93 g;		

Dietetyk