

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-30 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , T warożek z pestkami słonecznika 80g (MLE), Pomidory 30g , Sałata 20g ,	Barszcz biały z ziemniakami (włoszcz, zakwas, śmietana) 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Fasolka po bretońsku z kielbasą 300g (MLE, GLU, SEL, SOJ, ROŚ, GOR), Ogórki kiszone 80g , Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , pieczeń wiedeńska 50g (MLE, GLU, JAJ, GOR), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2082.22 kcal; Energia: 7381.93 kJ; Białko ogółem: 76.00 g; białko zwierzęce: 13.75 g; białko roślinne: 40.70 g; Tłuszcz: 76.30 g; Węglowodany ogółem: 312.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.88 g; Sód: 1801.06 mg; Potas: 3075.50 mg; Wapń: 339.60 mg; Fosfor: 1247.23 mg; Błonnik pokarmowy: 43.20 g; suma cukrów prostych: 56.36 g; Woda: 585.57 g; Popiół: 13.26 g;		
poniedziałek 2024-09-30 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Jajko faszerowane twarogiem 1 szt (MLE, JAJ), Kalafor na parze 50g (MLE),	Barszcz biały z ziemniakami (włoszcz, zakwas, śmietana) 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Pyzy drożdżowe 2szt 120g (MLE, GLU, JAJ), Polewa owocowa z jogurtem 100g (MLE), Kompot wieloowocowy 200ml , Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta mięsno-warzywna(mięso drobiowe,warzywa gotowane) 80g (SEL), banan 200g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2441.54 kcal; Energia: 8426.20 kJ; Białko ogółem: 78.74 g; białko zwierzęce: 28.63 g; białko roślinne: 27.27 g; Tłuszcz: 83.08 g; Węglowodany ogółem: 373.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.56 g; Sód: 2050.90 mg; Potas: 4160.66 mg; Wapń: 333.58 mg; Fosfor: 1229.47 mg; Błonnik pokarmowy: 31.90 g; suma cukrów prostych: 83.69 g; Woda: 936.79 g; Popiół: 14.22 g;		
poniedziałek 2024-09-30 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , T warożek z pestkami słonecznika 60g (MLE), Filet królewski z indyka 20g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidory 30g ,	Barszcz biały z ziemniakami (włoszcz, zakwas, śmietana) 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Fasolka po bretońsku z kielbasą 300g (MLE, GLU, SEL, SOJ, ROŚ, GOR), Ogórki kiszone 80g , chleb graham. 100g (GLU), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , pieczeń wiedeńska 40g (MLE, GLU, JAJ, GOR), Ser żółty 20g (MLE), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2118.40 kcal; Energia: 7632.91 kJ; Białko ogółem: 85.02 g; białko zwierzęce: 16.37 g; białko roślinne: 47.32 g; Tłuszcz: 76.86 g; Węglowodany ogółem: 303.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.21 g; Sód: 1902.68 mg; Potas: 2851.92 mg; Wapń: 469.38 mg; Fosfor: 1240.09 mg; Błonnik pokarmowy: 36.92 g; suma cukrów prostych: 51.84 g; Woda: 562.62 g; Popiół: 13.46 g;		

Dietetyk