

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-10-05 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor świeży 50g ,	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami (włoszcz, kon.pom, groszek, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</i>), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g (<i>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , pieczeń wiedeńska 50g (<i>MLE, GLU, JAJ, GOR</i>), Ogórek zielony 50g ,
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2048.69 kcal; Energia: 7785.88 kJ; Białko ogółem: 66.75 g; białko zwierzęce: 24.69 g; białko roślinne: 29.32 g; Tłuszcz: 91.10 g; Węglowodany ogółem: 265.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.04 g; Sód: 1804.26 mg; Potas: 2477.74 mg; Wapń: 500.95 mg; Fosfor: 1051.17 mg; Błonnik pokarmowy: 27.13 g; suma cukrów prostych: 47.38 g; Woda: 485.14 g; Popiół: 11.34 g;</p>		
sobota 2024-10-05 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Polędwica z majerankiem 50g (<i>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Mini marchewka na parze 50g (<i>MLE</i>),	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami (włoszcz, kon.pom, groszek, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</i>), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g (<i>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Sałatka ryżowa z wędliną, pomidorem i koperkiem 150g (<i>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Włoszczyzna słupki na parze 50g (<i>SEL</i>),
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2067.70 kcal; Energia: 8260.34 kJ; Białko ogółem: 61.56 g; białko zwierzęce: 13.60 g; białko roślinne: 32.81 g; Tłuszcz: 82.83 g; Węglowodany ogółem: 294.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.12 g; Sód: 1829.69 mg; Potas: 2373.63 mg; Wapń: 176.84 mg; Fosfor: 910.05 mg; Błonnik pokarmowy: 27.94 g; suma cukrów prostych: 27.46 g; Woda: 400.25 g; Popiół: 10.75 g;</p>		
sobota 2024-10-05 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Polędwica z majerankiem 40g (<i>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Ser topiony 25g (<i>MLE, GLU</i>), Pomidor świeży 50g ,	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami (włoszcz, kon.pom, groszek, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</i>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese 300g (<i>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (<i>GLU</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 50g (<i>GLU, SEL, SOJ, GOR</i>), jajo gotowane 1/2 szt 25g (<i>JAJ</i>), Ogórek zielony 50g ,
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2425.98 kcal; Energia: 5474.45 kJ; Białko ogółem: 110.75 g; białko zwierzęce: 117.51 g; białko roślinne: 24.79 g; Tłuszcz: 48.84 g; Węglowodany ogółem: 195.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.64 g; Sód: 2166.18 mg; Potas: 1999.34 mg; Wapń: 243.27 mg; Fosfor: 897.66 mg; Błonnik pokarmowy: 20.47 g; suma cukrów prostych: 44.70 g; Woda: 495.86 g; Popiół: 9.56 g;</p>		

Dietetyk