

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-10 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, szynka z indyka 40g, Warzywa na parze 50g (SEL), Jabłka 150g,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sztuka mięsa wieprzowego w sosie cebulowym 80/100 180g (GLU, MIĘ), Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 80g, Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g, Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Polędwiczanka z warzywami 50g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor świeży 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2108.03 kcal; Energia: 6678.35 kJ; Białko ogółem: 58.93 g; białko zwierzęce: 89.41 g; białko roślinne: 21.02 g; Tłuszcz: 83.05 g; Węglowodany ogółem: 217.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.11 g; Sód: 2625.03 mg; Potas: 1642.88 mg; Wapń: 160.91 mg; Fosfor: 740.65 mg; Błonnik pokarmowy: 26.67 g; suma cukrów prostych: 51.61 g; Woda: 505.18 g; Popiół: 9.16 g;		
czwartek 2024-10-10 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, szynka z indyka 40g, Sałata 20g, banan 200g,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Klopsik w sosie własnym 80g/80ml 160g (MLE, GLU, JAJ), Szpinak z masłem 100g (MLE), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g, 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 białek jaj z koperkiem 80g (MLE, JAJ), Mini marchewka na parze 50g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2214.59 kcal; Energia: 7177.46 kJ; Białko ogółem: 73.31 g; białko zwierzęce: 100.69 g; białko roślinne: 23.14 g; Tłuszcz: 83.24 g; Węglowodany ogółem: 229.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.14 g; Sód: 2299.90 mg; Potas: 2174.15 mg; Wapń: 294.09 mg; Fosfor: 986.95 mg; Błonnik pokarmowy: 26.60 g; suma cukrów prostych: 48.82 g; Woda: 577.88 g; Popiół: 12.60 g;		
czwartek 2024-10-10 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml, szynka z indyka 40g, Ser topiony 25g (MLE, GLU), Papryka konserwowa 30g,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sztuka mięsa wieprzowego w sosie cebulowym 80/100 180g (GLU, MIĘ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 80g, Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml, Polędwiczanka z warzywami 40g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidory 30g, Pickle 30g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 1993.27 kcal; Energia: 7893.48 kJ; Białko ogółem: 62.69 g; białko zwierzęce: 19.67 g; białko roślinne: 32.93 g; Tłuszcz: 93.23 g; Węglowodany ogółem: 249.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.31 g; Sód: 3302.24 mg; Potas: 3127.37 mg; Wapń: 262.33 mg; Fosfor: 1073.17 mg; Błonnik pokarmowy: 26.28 g; suma cukrów prostych: 26.68 g; Woda: 746.64 g; Popiół: 14.20 g;		

Dietetyk