

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Czarny Bór | | |
|---|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| niedziela 2024-10-13 | | |
| Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA | | |
| Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (MLE, GLU, ORZ, SEL, SOJ, GOR), musztarda 20g (SEL, GOR), Ogórki kiszane 30g , | Rosół z zacierką 400ml (GLU, JAJ, SEL), Karkówka z pieca z cebulką 80g (MIĘ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z sosem na bazie maślanki ze szczypiorkiem 80g (MLE), Kompot wielowocowy 200ml , | Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser żółty 40g (MLE), Papryka czerwona 30g , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2206.67 kcal; Energia: 7907.92 kJ; Białko ogółem: 71.78 g; białko zwierzęce: 25.79 g; białko roślinne: 29.45 g; Tłuszcz: 103.99 g; Węglowodany ogółem: 274.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.06 g; Sód: 4039.03 mg; Potas: 3303.08 mg; Wapń: 537.38 mg; Fosfor: 1197.98 mg; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; suma cukrów prostych: 52.83 g; Woda: 744.02 g; Popiół: 15.89 g; | | |
| niedziela 2024-10-13 | | |
| Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA | | |
| Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Polędwica z majerankiem 40g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pomidor świeży 30g , | Rosół z zacierką 400ml (GLU, JAJ, SEL), Schab duszony w sosie własnym 80/80 160g (GLU), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Marchew oprószana z masłem roślinnym 80g (GLU), Kompot wielowocowy 200ml , | Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , polędwica drobiowa 50g (SOJ), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2152.08 kcal; Energia: 8439.79 kJ; Białko ogółem: 80.37 g; białko zwierzęce: 30.86 g; białko roślinne: 28.30 g; Tłuszcz: 88.49 g; Węglowodany ogółem: 284.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.03 g; Sód: 2241.67 mg; Potas: 3309.09 mg; Wapń: 144.38 mg; Fosfor: 1059.79 mg; Błonnik pokarmowy: 28.86 g; suma cukrów prostych: 47.34 g; Woda: 579.36 g; Popiół: 13.24 g; | | |
| niedziela 2024-10-13 | | |
| Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA | | |
| chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (MLE, GLU, ORZ, SEL, SOJ, GOR), musztarda 20g (SEL, GOR), Ogórki kiszane 50g , | Rosół z zacierką 400ml (GLU, JAJ, SEL), Karkówka z pieca z cebulką 80g (MIĘ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z sosem na bazie maślanki ze szczypiorkiem 80g (MLE), Kompot wielowocowy 200ml , | chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser żółty 40g (MLE), Szyńska wiejska wieprzowa 20g (MIĘ, SEL, GOR), Papryka czerwona 30g , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2278.07 kcal; Energia: 8203.52 kJ; Białko ogółem: 80.06 g; białko zwierzęce: 29.41 g; białko roślinne: 34.11 g; Tłuszcz: 108.07 g; Węglowodany ogółem: 270.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.54 g; Sód: 4276.03 mg; Potas: 3259.08 mg; Wapń: 533.78 mg; Fosfor: 1194.98 mg; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; suma cukrów prostych: 51.29 g; Woda: 775.14 g; Popiół: 16.11 g; | | |

Dietetyk