

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-10-19		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 80g (MLE, JAJ, GOR), Pomidory 50g,	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml (MLE, GLU, SEL), Makaron w sosie myśliwskim(pieczarki, kielbasa śl, papryka kon. ogórek kiszony, cebula, kon.pom) 300g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Szynkowa kanapkowa 50g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórki konserwowe 50g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 2031.31 kcal; Energia: 7879.84 kJ; Białko ogółem: 60.26 g; białko zwierzęce: 11.45 g; białko roślinne: 30.30 g; Tłuszcz: 93.17 g; Węglowodany ogółem: 264.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.52 g; Sód: 2172.41 mg; Potas: 2083.88 mg; Wapń: 442.65 mg; Fosfor: 959.40 mg; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; suma cukrów prostych: 31.82 g; Woda: 518.41 g; Popiół: 11.11 g;		
sobota 2024-10-19		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Polędwica Ani drobiowa 50g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pomidor świeży 50g 50g,	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml (MLE, GLU, SEL), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kompot wielowocowy(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), sok pomidorowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2024.76 kcal; Energia: 8038.04 kJ; Białko ogółem: 73.86 g; białko zwierzęce: 33.02 g; białko roślinne: 29.64 g; Tłuszcz: 91.13 g; Węglowodany ogółem: 253.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.86 g; Sód: 2430.26 mg; Potas: 2948.40 mg; Wapń: 272.95 mg; Fosfor: 1178.29 mg; Błonnik pokarmowy: 28.09 g; suma cukrów prostych: 28.24 g; Woda: 723.61 g; Popiół: 13.40 g;		
sobota 2024-10-19		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 80g (MLE, JAJ, GOR), szynka biała 20g (SEL, GOR), Pikle 30g (GOR),	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml (MLE, GLU, SEL), Makaron razowy w sosie myśliwskim(pieczarki, kielbasa śl, papryka kon. ogórek kiszony, cebula, kon.pom) 300g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Szynkowa kanapkowa 40g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR), Ser topiony 25g (MLE, GLU), sok pomidorowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2093.11 kcal; Energia: 8012.29 kJ; Białko ogółem: 69.65 g; białko zwierzęce: 13.90 g; białko roślinne: 36.22 g; Tłuszcz: 94.76 g; Węglowodany ogółem: 263.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.12 g; Sód: 2512.16 mg; Potas: 2298.93 mg; Wapń: 533.20 mg; Fosfor: 1060.80 mg; Błonnik pokarmowy: 24.91 g; suma cukrów prostych: 27.58 g; Woda: 629.40 g; Popiół: 12.61 g;		

Dietetyk

.....