

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-10-20 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), kechup 20g (GLU, SEL, GOR), sałatka szwedzka 30g,	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml (GLU, JAJ, SEL), Kotlet schabowy panierowany smażony 80g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka colesław z kapusty pekińskiej z olejem 100g (JAJ, GOR), Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Ser żółty 50g (MLE), Pomidory 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2358.13 kcal; Energia: 8450.19 kJ; Białko ogółem: 85.58 g; białko zwierzęce: 36.46 g; białko roślinne: 30.56 g; Tłuszcz: 117.19 g; Węglowodany ogółem: 271.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.65 g; Sód: 2848.52 mg; Potas: 3677.66 mg; Wapń: 599.98 mg; Fosfor: 1312.64 mg; Błonnik pokarmowy: 32.70 g; suma cukrów prostych: 28.78 g; Woda: 718.51 g; Popiół: 16.64 g;		
niedziela 2024-10-20 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml, Ser biały półtłusty 80g (MLE), Dynia na parze 50g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR),	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml (GLU, JAJ, SEL), Podudzie z kurczaka duszone 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z marchewki drobno tartej z jabłkiem na wino 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml, Szyńka śniadaniowa z piersią 50g (SEL, GOR), Sałata 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2064.08 kcal; Energia: 4546.23 kJ; Białko ogółem: 94.32 g; białko zwierzęce: 108.84 g; białko roślinne: 18.84 g; Tłuszcz: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 194.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.37 g; Sód: 1468.43 mg; Potas: 1342.94 mg; Wapń: 210.95 mg; Fosfor: 722.92 mg; Błonnik pokarmowy: 26.19 g; suma cukrów prostych: 42.40 g; Woda: 372.54 g; Popiół: 7.29 g;		
niedziela 2024-10-20 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), kechup 20g (GLU, SEL, GOR), sałatka szwedzka 30g,	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml (GLU, JAJ, SEL), Kotlet schabowy panierowany smażony 80g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka colesław z kapusty pekińskiej z olejem 100g (JAJ, GOR), Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Szyńka śniadaniowa z piersią 40g (SEL, GOR), Ser biały półtłusty 40g (MLE), Pomidory 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2307.73 kcal; Energia: 8235.89 kJ; Białko ogółem: 88.71 g; białko zwierzęce: 30.19 g; białko roślinne: 35.16 g; Tłuszcz: 109.38 g; Węglowodany ogółem: 268.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.54 g; Sód: 2371.12 mg; Potas: 3553.36 mg; Wapń: 228.08 mg; Fosfor: 1101.44 mg; Błonnik pokarmowy: 28.70 g; suma cukrów prostych: 27.41 g; Woda: 725.30 g; Popiół: 14.66 g;		

Dietetyk

.....