

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-10-21 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), Kielbasa krakowska parzona 40g (MIE, SEL, SOJ, GOR), Pomidor świeży 30g, Ogórek zielony 30g,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienia) 400g (GLU, SEL), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU, JAJ), Mizeria ze śmietaną 100g (MLE), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Szynka konserwowa wieprzowa 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Paprykarz 60g (SEL, RYB, GOR), Ogórki kiszane 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2064.48 kcal; Energia: 7666.07 kJ; Białko ogółem: 74.38 g; białko zwierzęce: 40.27 g; białko roślinne: 30.24 g; Tłuszcz: 77.29 g; Węglowodany ogółem: 284.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.36 g; Sód: 3535.88 mg; Potas: 4151.20 mg; Wapń: 181.94 mg; Fosfor: 1230.19 mg; Błonnik pokarmowy: 31.61 g; suma cukrów prostych: 25.58 g; Woda: 891.75 g; Popiół: 16.93 g;		
poniedziałek 2024-10-21 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), filet złocisty 40g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Pomidory 30g, Jabłko pieczone 130g,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienia) 400g (GLU, SEL), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Sałata zielona z kefirem 100g (MLE), Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml, Szynka konserwowa wieprzowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Carpaccio z buraka 100g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2039.12 kcal; Energia: 7306.86 kJ; Białko ogółem: 74.18 g; białko zwierzęce: 45.26 g; białko roślinne: 33.78 g; Tłuszcz: 54.87 g; Węglowodany ogółem: 312.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.49 g; Sód: 2571.17 mg; Potas: 4602.78 mg; Wapń: 311.67 mg; Fosfor: 1166.85 mg; Błonnik pokarmowy: 38.91 g; suma cukrów prostych: 43.01 g; Woda: 1073.00 g; Popiół: 16.26 g;		
poniedziałek 2024-10-21 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), Kielbasa krakowska parzona 40g (MIE, SEL, SOJ, GOR), Ser żółty 20g (MLE), Pomidory 30g,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienia) 400g (GLU, SEL), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Mizeria ze śmietaną 100g (MLE), Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Szynka konserwowa wieprzowa 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Paprykarz 60g (SEL, RYB, GOR), Ogórki kiszane 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2075.73 kcal; Energia: 7766.28 kJ; Białko ogółem: 81.28 g; białko zwierzęce: 61.70 g; białko roślinne: 34.62 g; Tłuszcz: 78.19 g; Węglowodany ogółem: 258.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.39 g; Sód: 3674.81 mg; Potas: 4029.88 mg; Wapń: 356.59 mg; Fosfor: 1299.67 mg; Błonnik pokarmowy: 27.46 g; suma cukrów prostych: 8.98 g; Woda: 888.17 g; Popiół: 17.56 g;		

Dietetyk

.....