

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-10-08		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g (MLE), Sałatka wielowarzywna łagodna 30g (SEL, DWU, GOR),	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU, SEL), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Kiełbasa żywiecka 40g (GLU, SEL), Fasolka szparagowa z bułką tartą 80g (GLU, ROŚ),
Wartości odżywcze: Energia: 2225.82 kcal; Energia: 8467.51 kJ; Białko ogółem: 75.46 g; białko zwierzęce: 19.41 g; białko roślinne: 37.38 g; Tłuszcz: 92.25 g; Węglowodany ogółem: 451.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.30 g; Sód: 2182.79 mg; Potas: 3591.75 mg; Wapń: 308.25 mg; Fosfor: 1150.87 mg; Błonnik pokarmowy: 38.27 g; suma cukrów prostych: 53.80 g; Woda: 772.28 g; Popiół: 14.16 g;		
wtorek 2024-10-08		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser biały półtłusty 60g (MLE), miód 25g , Pomidor świeży 30g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU, SEL), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałatka z buraczków z olejem 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Kiełbasa żywiecka 40g (GLU, SEL), Włoszczyzna słupki na parze 100g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia: 2198.34 kcal; Energia: 7988.70 kJ; Białko ogółem: 68.56 g; białko zwierzęce: 33.20 g; białko roślinne: 31.05 g; Tłuszcz: 81.53 g; Węglowodany ogółem: 310.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.09 g; Sód: 1942.91 mg; Potas: 3488.48 mg; Wapń: 241.89 mg; Fosfor: 1008.88 mg; Błonnik pokarmowy: 32.08 g; suma cukrów prostych: 49.20 g; Woda: 718.33 g; Popiół: 13.21 g;		
wtorek 2024-10-08		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g (MLE), Pomidory 30g , Sałatka wielowarzywna łagodna 30g (SEL, DWU, GOR),	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU, SEL), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Kiełbasa żywiecka 40g (GLU, SEL), Fasolka szparagowa z bułką tartą 80g (GLU, ROŚ),
Wartości odżywcze: Energia: 2315.82 kcal; Energia: 8841.41 kJ; Białko ogółem: 86.78 g; białko zwierzęce: 25.86 g; białko roślinne: 42.25 g; Tłuszcz: 97.16 g; Węglowodany ogółem: 448.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.87 g; Sód: 2209.69 mg; Potas: 3614.85 mg; Wapń: 328.45 mg; Fosfor: 1215.17 mg; Błonnik pokarmowy: 34.63 g; suma cukrów prostych: 51.23 g; Woda: 839.22 g; Popiół: 14.61 g;		

Dietetyk