

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-10-09		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Kielbasa śląska gotowana na ciepło 80g (SEL, SOJ, GOR), musztarda 20g (SEL, GOR), Papryka czerwona 30g , Ogórek zielony 30g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleniną (włoszcz, fasola, cebula) 400ml (MLE, GLU, SEL, ROŚ, GOR), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (GLU), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU), Ćwikła z chrzanem i olejem 100g (MLE), Kompot wieloowocowy(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 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2131.26 kcal; Energia: 8694.12 kJ; Białko ogółem: 77.50 g; białko zwierzęce: 35.23 g; białko roślinne: 35.11 g; Tłuszcz: 99.88 g; Węglowodany ogółem: 266.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.13 g; Sód: 4660.16 mg; Potas: 2963.78 mg; Wapń: 667.32 mg; Fosfor: 1400.68 mg; Błonnik pokarmowy: 37.68 g; suma cukrów prostych: 37.11 g; Woda: 558.99 g; Popiół: 18.78 g;		
środa 2024-10-09		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Dżem 60g , szynka biała 20g (SEL, GOR), Pomidor świeży 30g , Jabłko pieczone 150g ,	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana) 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (GLU), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU), Surówka z marchewki i selera na winno z olejem rzepakowym 100g (SEL), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (MLE), tostowa drobiowa 50g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Sałata 30g , Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2186.88 kcal; Energia: 7216.74 kJ; Białko ogółem: 70.69 g; białko zwierzęce: 11.65 g; białko roślinne: 26.13 g; Tłuszcz: 54.60 g; Węglowodany ogółem: 320.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.42 g; Sód: 1864.15 mg; Potas: 2455.57 mg; Wapń: 191.93 mg; Fosfor: 787.99 mg; Błonnik pokarmowy: 35.88 g; suma cukrów prostych: 92.55 g; Woda: 648.11 g; Popiół: 10.61 g;		
środa 2024-10-09		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Kielbasa śląska gotowana na ciepło 80g (SEL, SOJ, GOR), musztarda 20g (SEL, GOR), Papryka czerwona 30g , grejfruty 50g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleniną (włoszcz, fasola, cebula) 400ml (MLE, GLU, SEL, ROŚ, GOR), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (GLU), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU), Ćwikła z chrzanem i olejem 100g (MLE), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , paprykarz wyrób własny (filet rybny m iruna, włoszczyzna, kon.pomidor.ryż) 60g (GLU, SEL, RYB, SOJ, GOR), tostowa drobiowa 20g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Ogórki kiszzone 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2130.53 kcal; Energia: 8688.46 kJ; Białko ogółem: 74.02 g; białko zwierzęce: 23.48 g; białko roślinne: 41.38 g; Tłuszcz: 91.99 g; Węglowodany ogółem: 284.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.87 g; Sód: 4419.14 mg; Potas: 2983.52 mg; Wapń: 273.29 mg; Fosfor: 1157.29 mg; Błonnik pokarmowy: 35.03 g; suma cukrów prostych: 38.27 g; Woda: 572.37 g; Popiół: 17.58 g;		

Dietetyk