

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-11-13		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser żółty 50g (MLE), Pomidor świeży 50g , Jabłka 150g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (GLU), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SEL), Brokuł na parze 50g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2199.80 kcal; Energia: 8048.10 kJ; Białko ogółem: 74.82 g; białko zwierzęce: 21.18 g; białko roślinne: 31.23 g; Tłuszcz: 101.60 g; Węglowodany ogółem: 281.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.90 g; Sód: 2464.35 mg; Potas: 3608.48 mg; Wapń: 587.90 mg; Fosfor: 1129.41 mg; Błonnik pokarmowy: 37.00 g; suma cukrów prostych: 31.05 g; Woda: 863.09 g; Popiół: 15.94 g;		
środa 2024-11-13		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Pomidor świeży 50g , Sałata 20g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (GLU), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z sosem na bazie maślanki z koperkiem 150g (MLE), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), Jajko faszerowane twarogiem 1szt (MLE, JAJ), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2040.31 kcal; Energia: 7602.09 kJ; Białko ogółem: 83.53 g; białko zwierzęce: 34.65 g; białko roślinne: 30.02 g; Tłuszcz: 86.64 g; Węglowodany ogółem: 260.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.80 g; Sód: 2538.95 mg; Potas: 3559.49 mg; Wapń: 334.86 mg; Fosfor: 1269.69 mg; Błonnik pokarmowy: 31.18 g; suma cukrów prostych: 25.44 g; Woda: 874.72 g; Popiół: 14.47 g;		
środa 2024-11-13		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , tostowa drobiowa 20g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Ser żółty 40g (MLE), Pomidor świeży 30g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (GLU), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SEL), ogórki konserwowe 30g (GOR), Brokuł na parze 50g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2245.15 kcal; Energia: 7652.47 kJ; Białko ogółem: 80.76 g; białko zwierzęce: 51.22 g; białko roślinne: 34.87 g; Tłuszcz: 94.93 g; Węglowodany ogółem: 246.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.51 g; Sód: 2438.54 mg; Potas: 3158.89 mg; Wapń: 488.62 mg; Fosfor: 1011.09 mg; Błonnik pokarmowy: 28.84 g; suma cukrów prostych: 19.97 g; Woda: 704.31 g; Popiół: 14.96 g;		

Dietetyk