

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-11-17		
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 (GOR),	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml (GLU, JAJ, SEL), Kotletschabowy panierowany smażony 80g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotwane 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 biały półtłusty 80g (MLE), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2312.53 kcal; Energia: 8273.49 kJ; Białko ogółem: 86.59 g; białko zwierzęce: 37.47 g; białko roślinne: 30.56 g; Tłuszcz: 481.74 g; Węglowodany ogółem: 569.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 232.00 g; Sód: 5919.52 mg; Potas: 12676.16 mg; Wapń: 7716.48 mg; Fosfor: 19214.64 mg; Błonnik pokarmowy: 32.70 g; suma cukrów prostych: 284.73 g; Woda: 6464.06 g; Popiół: 78.54 g;		
niedziela 2024-11-17		
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 winno 100g , Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Sznycia 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 2024-11-17		
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 (GOR),	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml (GLU, JAJ, SEL), Kotletschabowy panierowany smażony 80g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotwane 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 , Sznycia śniadaniowa z piersią 40g (SEL, GOR), Ser biały półtłusty 40g (MLE), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2313.73 kcal; Energia: 8276.69 kJ; Białko ogółem: 88.71 g; białko zwierzęce: 30.19 g; białko roślinne: 35.16 g; Tłuszcz: 109.38 g; Węglowodany ogółem: 270.15 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