

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-11-20		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 70g (GLU), rogalik maślany 1szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ), Kakao 200ml (MLE), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Dżem 60g, Ser biały półtłusty 40g (MLE), banan 200g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Jajko na bazie sosu musztardowego 130g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty białej z olejem 100g, Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, szynka z indyka 50g, Ogórek zielony 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2600.11 kcal; Energia: 9300.82 kJ; Białko ogółem: 73.90 g; białko zwierzęce: 26.16 g; białko roślinne: 34.00 g; Tłuszcz: 87.76 g; Węglowodany ogółem: 412.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.51 g; Sód: 2414.25 mg; Potas: 5134.60 mg; Wapń: 577.20 mg; Fosfor: 1382.09 mg; Błonnik pokarmowy: 36.29 g; suma cukrów prostych: 96.06 g; Woda: 1228.92 g; Popiół: 19.03 g;		
środa 2024-11-20		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 70g (GLU), rogalik maślany 1szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ), herbata 200ml, Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Dżem 60g, Ser biały półtłusty 40g (MLE), banan 200g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Knedle z truskawkami 250g (GLU, JAJ), Polewa jogurtowo owocowa 80g (MLE), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, szynka z indyka 40g, Pomidory 50g, grejfruty 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2265.74 kcal; Energia: 7906.40 kJ; Białko ogółem: 52.04 g; białko zwierzęce: 12.71 g; białko roślinne: 43.41 g; Tłuszcz: 70.77 g; Węglowodany ogółem: 4109.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.44 g; Sód: 1224.85 mg; Potas: 7198.98 mg; Wapń: 1141.30 mg; Fosfor: 1571.79 mg; Błonnik pokarmowy: 83.46 g; suma cukrów prostych: 3677.05 g; Woda: 3010.16 g; Popiół: 34.97 g;		
środa 2024-11-20		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Pieczywo chrupkie lekkie pełnoziarniste 20g (ŻYT), herbata 200ml, Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Ser biały półtłusty 80g (MLE), Pomidor świeży 30g, Ogórek zielony 30g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Jajko na bazie sosu musztardowego 130g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty białej z olejem 100g, Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, szynka z indyka 50g, ogórki konserwowe 30g (GOR), grejfruty 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2082.95 kcal; Energia: 8461.44 kJ; Białko ogółem: 72.69 g; białko zwierzęce: 28.74 g; białko roślinne: 36.53 g; Tłuszcz: 450.45 g; Węglowodany ogółem: 592.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 233.22 g; Sód: 6053.83 mg; Potas: 13028.78 mg; Wapń: 7857.74 mg; Fosfor: 19226.09 mg; Błonnik pokarmowy: 33.27 g; suma cukrów prostych: 296.51 g; Woda: 6758.98 g; Popiół: 80.20 g;		

Dietetyk