

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-11-24 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser żółty 40g (MLE), Pomidory 30g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Karkówka pieczą z cebulką 80g (MIE), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , pasztet INDYKPOL drobiowy 80g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), sałatka szwedzka 30g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 2220.52 kcal; Energia: 8791.91 kJ; Białko ogółem: 76.65 g; białko zwierzęce: 29.08 g; białko roślinne: 29.09 g; Tłuszcz: 1002.46 g; Węglowodany ogółem: 283.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 558.56 g; Sód: 38939.71 mg; Potas: 6656.26 mg; Wapń: 32435.75 mg; Fosfor: 21595.96 mg; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; suma cukrów prostych: 53.22 g; Woda: 2436.14 g; Popiół: 180.13 g;		
niedziela 2024-11-24 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Filet królewski z indyka 20g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ser biały półtłusty 60g (MLE), Jabłko pieczone 150g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Schab duszony w sosie własnym 80/80 160g (GLU), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałatka z buraczków z olejem 150g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , szynka z indyka 50g , Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g , Jogurt naturalny 150g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2524.86 kcal; Energia: 10071.36 kJ; Białko ogółem: 91.59 g; białko zwierzęce: 49.07 g; białko roślinne: 32.72 g; Tłuszcz: 106.23 g; Węglowodany ogółem: 331.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.69 g; Sód: 2060.59 mg; Potas: 4573.72 mg; Wapń: 554.90 mg; Fosfor: 1438.15 mg; Błonnik pokarmowy: 35.24 g; suma cukrów prostych: 76.62 g; Woda: 1014.50 g; Popiół: 16.73 g;		
niedziela 2024-11-24 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Ser topiony 25g (MLE, GLU), Pomidory 30g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Karkówka pieczą z cebulką 80g (MIE), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy (aronia, porzeczka czerw.i czarna, agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml , pasztet INDYKPOL drobiowy 60g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), sałatka szwedzka 30g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 2124.58 kcal; Energia: 8636.73 kJ; Białko ogółem: 78.50 g; białko zwierzęce: 29.62 g; białko roślinne: 35.22 g; Tłuszcz: 102.11 g; Węglowodany ogółem: 246.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.62 g; Sód: 3916.94 mg; Potas: 3538.11 mg; Wapń: 301.99 mg; Fosfor: 1265.35 mg; Błonnik pokarmowy: 26.28 g; suma cukrów prostych: 17.82 g; Woda: 795.60 g; Popiół: 14.83 g;		

Dietetyk