

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-11-25 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , T warożek z pestkami słonecznika 80g (MLE), Pomidory 30g , Sałata 20g ,	Barszcz biały z ziemniakami (włoszcz, zakwas, śmietana) 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Bigos z kapusty kiszzonej z mięsem i kielbasą 300g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR), Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , pieczeń wiedeńska 50g (MLE, GLU, JAJ, GOR), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1878.38 kcal; Energia: 6526.01 kJ; Białko ogółem: 69.35 g; białko zwierzęce: 19.15 g; białko roślinne: 28.65 g; Tłuszcz: 71.79 g; Węglowodany ogółem: 272.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.32 g; Sód: 2156.57 mg; Potas: 2681.28 mg; Wapń: 297.08 mg; Fosfor: 1054.39 mg; Błonnik pokarmowy: 37.10 g; suma cukrów prostych: 51.31 g; Woda: 683.70 g; Popiół: 14.26 g;		
poniedziałek 2024-11-25 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Jajko faszerowane twarogiem 1 szt (MLE, JAJ), Kalafor na parze 50g (MLE),	Barszcz biały z ziemniakami (włoszcz, zakwas, śmietana) 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Pyzy drożdżowe 2szt 120g (MLE, GLU, JAJ), Polewa owocowa z jogurtem 100g (MLE), Kompot wielowocowy 200ml , Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta mięsno-warzywna(mięso drobiowe,warzywa gotowane) 80g (SEL), banan 200g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2466.54 kcal; Energia: 8426.20 kJ; Białko ogółem: 82.30 g; białko zwierzęce: 28.63 g; białko roślinne: 27.27 g; Tłuszcz: 84.28 g; Węglowodany ogółem: 373.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.56 g; Sód: 2050.90 mg; Potas: 4160.66 mg; Wapń: 333.58 mg; Fosfor: 1229.47 mg; Błonnik pokarmowy: 31.90 g; suma cukrów prostych: 83.69 g; Woda: 936.79 g; Popiół: 14.22 g;		
poniedziałek 2024-11-25 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , T warożek z pestkami słonecznika 60g (MLE), Filet królewski z indyka 20g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidory 30g ,	Barszcz biały z ziemniakami (włoszcz, zakwas, śmietana) 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Bigos z kapusty kiszzonej z mięsem i kielbasą 300g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR), chleb graham. 100g (GLU), Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , pieczeń wiedeńska 40g (MLE, GLU, JAJ, GOR), Ser żółty 20g (MLE), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1914.56 kcal; Energia: 6777.00 kJ; Białko ogółem: 78.37 g; białko zwierzęce: 21.77 g; białko roślinne: 35.27 g; Tłuszcz: 72.35 g; Węglowodany ogółem: 263.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.64 g; Sód: 2258.18 mg; Potas: 2457.69 mg; Wapń: 426.86 mg; Fosfor: 1047.24 mg; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; suma cukrów prostych: 46.79 g; Woda: 660.74 g; Popiół: 14.45 g;		

Dietetyk