

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-11-28		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), Szynka konserwowa wieprzowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Ser topiony 25g (MLE, GLU), sałatka szwedzka 30g (GOR),	Zupa zacierkowa z ziemniakami (włoszcz, zacierka) 400ml (GLU, JAJ, SEL), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 80g, Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Ser żółty 50g (MLE), Papryka czerwona 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2176.13 kcal; Energia: 8569.94 kJ; Białko ogółem: 81.27 g; białko zwierzęce: 37.10 g; białko roślinne: 32.95 g; Tłuszcz: 87.52 g; Węglowodany ogółem: 295.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.32 g; Sód: 3441.95 mg; Potas: 4049.92 mg; Wapń: 667.95 mg; Fosfor: 1500.54 mg; Błonnik pokarmowy: 33.04 g; suma cukrów prostych: 26.24 g; Woda: 837.22 g; Popiół: 17.90 g;		
czwartek 2024-11-28		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), Twaróg 40g (MLE), tostowa drobiowa 40g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Jabłko pieczone 100g,	Zupa zacierkowa z ziemniakami (włoszcz, zacierka) 400ml (GLU, JAJ, SEL), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Szpinak z masłem 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 50g, Włoszczyzna słupki na parze 50g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia: 2018.75 kcal; Energia: 6187.13 kJ; Białko ogółem: 76.84 g; białko zwierzęce: 98.12 g; białko roślinne: 25.34 g; Tłuszcz: 57.83 g; Węglowodany ogółem: 234.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.26 g; Sód: 2384.14 mg; Potas: 2158.08 mg; Wapń: 222.82 mg; Fosfor: 921.29 mg; Błonnik pokarmowy: 27.99 g; suma cukrów prostych: 25.90 g; Woda: 537.17 g; Popiół: 11.94 g;		
czwartek 2024-11-28		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), Szynka konserwowa wieprzowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Ser biały półtłusty 40g (MLE), sałatka szwedzka 30g (GOR),	Zupa zacierkowa z ziemniakami (włoszcz, zacierka) 400ml (GLU, JAJ, SEL), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 80g, 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 40g, jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Papryka czerwona 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2101.88 kcal; Energia: 6556.05 kJ; Białko ogółem: 86.48 g; białko zwierzęce: 107.02 g; białko roślinne: 29.89 g; Tłuszcz: 68.89 g; Węglowodany ogółem: 214.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.29 g; Sód: 2399.11 mg; Potas: 2201.85 mg; Wapń: 210.18 mg; Fosfor: 1021.74 mg; Błonnik pokarmowy: 22.98 g; suma cukrów prostych: 17.63 g; Woda: 543.15 g; Popiół: 10.95 g;		

Dietetyk