

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-03		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g (MLE), Sałatka wielowarzywna łagodna 30g (SEL, DWU, GOR),	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU, SEL), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Kiełbasa żywiecka 40g (GLU, SEL), Fasolka szparagowa z bułką tartą 80g (GLU, ROŚ),
Wartości odżywcze: Energia: 2229.29 kcal; Energia: 8481.91 kJ; Białko ogółem: 75.95 g; białko zwierzęce: 20.03 g; białko roślinne: 37.25 g; Tłuszcz: 89.41 g; Węglowodany ogółem: 315.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.39 g; Sód: 2184.19 mg; Potas: 3587.12 mg; Wapń: 308.15 mg; Fosfor: 1156.70 mg; Błonnik pokarmowy: 38.19 g; suma cukrów prostych: 53.90 g; Woda: 771.67 g; Popiół: 14.16 g;		
wtorek 2024-12-03		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser biały półtłusty 60g (MLE), miód 25g , Pomidor świeży 30g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU, SEL), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata z olejem 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Kiełbasa żywiecka 40g (GLU, SEL), Włoszczyzna słupki na parze 100g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia: 2184.54 kcal; Energia: 7930.46 kJ; Białko ogółem: 67.98 g; białko zwierzęce: 33.20 g; białko roślinne: 30.47 g; Tłuszcz: 84.12 g; Węglowodany ogółem: 300.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.28 g; Sód: 1889.69 mg; Potas: 3239.64 mg; Wapń: 220.77 mg; Fosfor: 1011.18 mg; Błonnik pokarmowy: 31.06 g; suma cukrów prostych: 40.15 g; Woda: 716.47 g; Popiół: 13.11 g;		
wtorek 2024-12-03		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g (MLE), Pomidory 30g , Sałatka wielowarzywna łagodna 30g (SEL, DWU, GOR),	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU, SEL), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Kiełbasa żywiecka 40g (GLU, SEL), Fasolka szparagowa z bułką tartą 80g (GLU, ROŚ),
Wartości odżywcze: Energia: 2319.29 kcal; Energia: 8855.81 kJ; Białko ogółem: 87.27 g; białko zwierzęce: 26.48 g; białko roślinne: 42.12 g; Tłuszcz: 94.32 g; Węglowodany ogółem: 311.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.96 g; Sód: 2211.09 mg; Potas: 3610.22 mg; Wapń: 328.35 mg; Fosfor: 1221.00 mg; Błonnik pokarmowy: 34.55 g; suma cukrów prostych: 51.33 g; Woda: 838.61 g; Popiół: 14.61 g;		

Dietetyk