

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-05 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, szynka z indyka 40g, Warzywa na parze 50g (SEL), Jabłka 150g,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Klopsik w sosie własnym 80g/80ml 160g (MLE, GLU, JAJ), Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 80g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Polędwiczanka z warzywami 50g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor świeży 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2029.38 kcal; Energia: 6141.45 kJ; Białko ogółem: 57.71 g; białko zwierzęce: 81.09 g; białko roślinne: 21.00 g; Tłuszcz: 71.39 g; Węglowodany ogółem: 224.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.00 g; Sód: 1505.83 mg; Potas: 1409.53 mg; Wapń: 167.42 mg; Fosfor: 652.07 mg; Błonnik pokarmowy: 26.36 g; suma cukrów prostych: 50.50 g; Woda: 440.75 g; Popiół: 7.94 g;		
czwartek 2024-12-05 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, szynka z indyka 40g, Sałata 20g, banan 200g,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Schab gotowany w sosie z zieloną pietruszką 160g (GLU), Sałatka z buraczków z olejem 80g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Kompot wielowocowy (aronia, porzeczka czerw. i czarna, agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Pasta mięsno-warzywna (mięso drobiowe, warzywa gotowane) 80g (SEL), Mini marchewka na parze 50g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2116.30 kcal; Energia: 6601.72 kJ; Białko ogółem: 78.66 g; białko zwierzęce: 104.38 g; białko roślinne: 20.82 g; Tłuszcz: 72.29 g; Węglowodany ogółem: 223.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.11 g; Sód: 1651.51 mg; Potas: 2459.25 mg; Wapń: 174.52 mg; Fosfor: 850.59 mg; Błonnik pokarmowy: 26.26 g; suma cukrów prostych: 54.39 g; Woda: 449.31 g; Popiół: 10.35 g;		
czwartek 2024-12-05 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml, szynka z indyka 40g, Ser topiony 25g (MLE, GLU), Papryka konserwowa 30g,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Klopsik w sosie własnym 80g/80ml 160g (MLE, GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 80g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml, Polędwiczanka z warzywami 40g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidory 30g, Pickle 30g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 1914.62 kcal; Energia: 7356.58 kJ; Białko ogółem: 61.47 g; białko zwierzęce: 11.34 g; białko roślinne: 32.91 g; Tłuszcz: 81.57 g; Węglowodany ogółem: 256.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.19 g; Sód: 2183.04 mg; Potas: 2894.02 mg; Wapń: 268.84 mg; Fosfor: 984.59 mg; Błonnik pokarmowy: 25.97 g; suma cukrów prostych: 25.57 g; Woda: 682.21 g; Popiół: 12.97 g;		

Dietetyk