

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-23		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Twarożek z pestkami słonecznika 80g (MLE), Pomidory 30g, Sałata 20g,	Barszcz biały z ziemniakami (włoszcz, zakwas, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Bigos z kapusty kiszzonej z mięsem i kielbasą 300g (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, pieczeń wiedeńska 50g (MLE, GLU psz, 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 2024-12-23		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Szynka konserwowa wieprzowa 40g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Jajko faszerowane twarogiem 1szt (MLE, JAJ), Kalaflor na parze 50g (MLE),	Barszcz biały z ziemniakami (włoszcz, zakwas, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Pyzy drożdżowe 2szt 120g (MLE, GLU psz, JAJ), Polewa owocowa z jogurtem 100g (MLE), Kompot wieloowocowy 200ml, Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), 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 2024-12-23		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Twarożek z pestkami słonecznika 60g (MLE), Filet królewski z indyka 20g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidory 30g,	Barszcz biały z ziemniakami (włoszcz, zakwas, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Bigos z kapusty kiszzonej z mięsem i kielbasą 300g (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, pieczeń wiedeńska 40g (MLE, GLU psz, 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