

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-28Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor świeży 50g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , pieczeń wiedeńska 50g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, GOR</i>), Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2045.78 kcal; Energia: 7773.47 kJ; Białko ogółem: 65.89 g; białko zwierzęce: 24.69 g; białko roślinne: 28.46 g; Tłuszcz: 90.94 g; Węglowodany ogółem: 265.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.00 g; Sód: 1799.62 mg; Potas: 2306.09 mg; Wapń: 493.02 mg; Fosfor: 1035.88 mg; Błonnik pokarmowy: 26.37 g; suma cukrów prostych: 47.09 g; Woda: 470.84 g; Popiół: 10.94 g;		
sobota 2024-12-28Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Polędwica z majerankiem 50g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Mini marchewka na parze 50g (<i>MLE</i>),	Zupa koperkowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczk.a czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Sałatka ryżowa z wędliną, pomidorem i koperkiem 150g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2056.33 kcal; Energia: 8266.93 kJ; Białko ogółem: 60.76 g; białko zwierzęce: 13.60 g; białko roślinne: 32.42 g; Tłuszcz: 82.54 g; Węglowodany ogółem: 292.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.10 g; Sód: 1826.38 mg; Potas: 2246.64 mg; Wapń: 176.91 mg; Fosfor: 901.76 mg; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; suma cukrów prostych: 27.20 g; Woda: 417.45 g; Popiół: 10.68 g;		
sobota 2024-12-28Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Polędwica z majerankiem 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Ser topiony 25g (<i>MLE, GLU psz</i>), Pomidor świeży 50g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese 300g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 50g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), jajo gotowane 1/2 szt 25g (<i>JAJ</i>), Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2423.07 kcal; Energia: 5462.04 kJ; Białko ogółem: 109.89 g; białko zwierzęce: 117.51 g; białko roślinne: 23.93 g; Tłuszcz: 48.67 g; Węglowodany ogółem: 195.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.61 g; Sód: 2161.54 mg; Potas: 1827.69 mg; Wapń: 235.34 mg; Fosfor: 882.37 mg; Błonnik pokarmowy: 19.71 g; suma cukrów prostych: 44.41 g; Woda: 481.56 g; Popiół: 9.16 g;		

Dietetyk