

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-24 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Dżem 80g , Jabłko pieczone z cynamonem 150g , Jogurt owocowy. 1 szt ,	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR), Makaron z pieczarkami 300g (MLE, GLU, JAJ), Surówka z kapusty pekińskiej z porem 80g , Kompot wieloowocowy200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Barszcz czerwony z uszkami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ), śledź w oleju z cebulką 120g (RYB), Kapusta z grochem 250g (ROŚ), mandarynka 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2537.01 kcal; Białko ogółem: 64.64 g; Tłuszcz: 101.63 g; Węglowodany ogółem: 385.54 g;		
niedziela 2023-12-24 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Dżem 80g , Jabłko pieczone z cynamonem 150g , Jogurt owocowy. 1 szt ,	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR), Makaron ze szpinakiem 300g (MLE, GLU, JAJ), Sałata z pomidorem 80g , Kompot wieloowocowy200ml ,	Chleb pszenny 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), Herbata b/cukru 200ml , Barszcz czerwony 400ml (MLE, SEL), Pierogi ruskie 250g (GLU, JAJ), Ryba po grecku 150g (GLU, SEL, RYB, SOJ, GOR), Sałata 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2557.03 kcal; Białko ogółem: 74.09 g; Tłuszcz: 88.40 g; Węglowodany ogółem: 390.12 g;		
niedziela 2023-12-24 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser biały półtłusty 60g (MLE), jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Pomidory 30g , Jogurt naturalny 150g (MLE),	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR), Makaron razowy z pieczarkami 300g (MLE, GLU, JAJ), Surówka z kapusty pekińskiej z porem 80g , Kompot wieloowocowy200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml , Barszcz czerwony z uszkami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ), Kapusta z grochem 250g (ROŚ), śledź w oleju z cebulką 120g (RYB), grejfruty 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2381.35 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 109.40 g; Węglowodany ogółem: 295.87 g;		

Dietetyk