

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-02-09		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, polędwica sopocka 40g, Dżem 40g, Pomidory 30g,	Zupa selerowa z ziemniakami i śmietaną 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Ryba miruna panierowana smażona 90g (GLU, JAJ, RYB), Surówka z kapusty kiszonej 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Pieczeń rzymska wieprz. 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Ogórek zielony 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2038.24 kcal; Energia: 8145.11 kJ; Białko ogółem: 62.19 g; białko zwierzęce: 23.04 g; białko roślinne: 27.09 g; Tłuszcz: 78.01 g; Węglowodany ogółem: 302.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.09 g; Sód: 2590.71 mg; Potas: 4166.23 mg; Wapń: 201.74 mg; Fosfor: 1172.68 mg; Błonnik pokarmowy: 33.41 g; suma cukrów prostych: 75.90 g; Woda: 909.90 g; Popiół: 16.49 g;		
piątek 2024-02-09		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Dżem 80g, Jabłko pieczone 150g,	Zupa selerowa z ziemniakami i śmietaną 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Ryba miruna duszona z pieca 80g (RYB), Marchew z groszkiem na ciepło 150g (GLU), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, szynka biała 40g (MLE, SOJ), Pomidor świeży 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2002.60 kcal; Energia: 6129.54 kJ; Białko ogółem: 51.60 g; białko zwierzęce: 98.08 g; białko roślinne: 19.97 g; Tłuszcz: 53.75 g; Węglowodany ogółem: 251.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.53 g; Sód: 2338.04 mg; Potas: 2165.10 mg; Wapń: 141.17 mg; Fosfor: 808.33 mg; Błonnik pokarmowy: 27.92 g; suma cukrów prostych: 82.56 g; Woda: 566.20 g; Popiół: 11.21 g;		
piątek 2024-02-09		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Ser żółty 40g (MLE), polędwica sopocka 20g, Pomidor świeży 30g,	Zupa selerowa z ziemniakami i śmietaną 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Ryba miruna panierowana smażona 90g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty kiszonej 100g, Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, pieczeń wiedeńska 40g (MLE, GLU, JAJ, GOR), jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Ogórek zielony 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2164.07 kcal; Energia: 6597.49 kJ; Białko ogółem: 82.54 g; białko zwierzęce: 106.01 g; białko roślinne: 23.69 g; Tłuszcz: 84.19 g; Węglowodany ogółem: 199.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.40 g; Sód: 2510.57 mg; Potas: 2145.01 mg; Wapń: 511.07 mg; Fosfor: 1122.18 mg; Błonnik pokarmowy: 22.81 g; suma cukrów prostych: 47.44 g; Woda: 581.16 g; Popiół: 13.13 g;		

Dietetyk

.....