

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-12 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , polędwica sopocka 50g , Pomidory 30g ,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną 400g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Śledź z cebulką w śmietanie 120g (MLE, RYB), Sałatka z ogórka kwaszonego z cebulą 80g , 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: 2046.83 kcal; Białko ogółem: 60.90 g; Tłuszcz: 94.29 g; Węglowodany ogółem: 264.77 g;		
piątek 2024-01-12 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Dżem 80g , Jabłko pieczone 150g ,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną 400g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ryba miruna duszona z pieca 80g (RYB), Sos grecki 100g (GLU, SEL, SOJ, GOR), 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: 2053.22 kcal; Białko ogółem: 48.12 g; Tłuszcz: 77.18 g; Węglowodany ogółem: 317.99 g;		
piątek 2024-01-12 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 dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną 400g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Śledź z cebulką w śmietanie 120g (MLE, RYB), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałatka z ogórka kwaszonego z cebulą 80g , 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: 2109.03 kcal; Białko ogółem: 71.40 g; Tłuszcz: 97.18 g; Węglowodany ogółem: 258.17 g;		

Dietetyk