

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-08		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , polędwica sopocka 40g , Dżem 40g , Pomidory 30g , Herbata b/cukru 200ml ,	Zupa selerowa z ziemniakami i śmietaną 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Ryba miruna panierowana smażona 90g (GLU, JAJ, RYB), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Kompot wielowocowy 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: 8145.17 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: 2591.04 mg; Potas: 4166.71 mg; Wapń: 201.89 mg; Fosfor: 1172.71 mg; Błonnik pokarmowy: 33.41 g; suma cukrów prostych: 75.90 g; Woda: 912.90 g; Popiół: 16.49 g;		
piątek 2024-03-08		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Dżem 80g , Jabłko pieczone 150g , Herbata b/cukru 200ml ,	Zupa selerowa z ziemniakami i śmietaną 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Ryba miruna duszona z pieca 80g (RYB), Marchew z groszkiem na ciepło 100g (GLU), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , szynka biała 40g (MLE, SOJ), Pomidor świeży 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1952.12 kcal; Energia: 5917.77 kJ; Białko ogółem: 50.47 g; białko zwierzęce: 98.08 g; białko roślinne: 19.13 g; Tłuszcz: 51.71 g; Węglowodany ogółem: 244.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.01 g; Sód: 2173.78 mg; Potas: 2140.83 mg; Wapń: 139.21 mg; Fosfor: 797.93 mg; Błonnik pokarmowy: 27.47 g; suma cukrów prostych: 81.16 g; Woda: 561.55 g; Popiół: 10.72 g;		
piątek 2024-03-08		
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 , Herbata b/cukru 200ml ,	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 kiszzonej 100g , Kompot wielowocowy 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: 6597.55 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: 2510.90 mg; Potas: 2145.49 mg; Wapń: 511.22 mg; Fosfor: 1122.21 mg; Błonnik pokarmowy: 22.81 g; suma cukrów prostych: 47.44 g; Woda: 584.16 g; Popiół: 13.13 g;		

Dietetyk