

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-02-16		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 40g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pomidory 30g , sałatka szwedzka 30g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Ryba miruna duszona z pieca 80g (RYB), Sos szpinakowy 100g (MLE, GLU), Surówka z kapusty kiszonej 80g , Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Ogórki kiszone 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2064.72 kcal; Energia: 7959.60 kJ; Białko ogółem: 65.40 g; białko zwierzęce: 26.46 g; białko roślinne: 29.56 g; Tłuszcz: 76.72 g; Węglowodany ogółem: 295.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.59 g; Sód: 3272.52 mg; Potas: 3925.67 mg; Wapń: 197.79 mg; Fosfor: 1108.98 mg; Błonnik pokarmowy: 31.70 g; suma cukrów prostych: 50.80 g; Woda: 843.40 g; Popiół: 16.22 g;		
piątek 2024-02-16		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser biały półtusty 80g (MLE), Pomidory 30g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Ryba miruna duszona z pieca 80g (RYB), Marchew z groszkiem na ciepło 80g (GLU), Ziemniaki gotowane 300g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenny 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2202.17 kcal; Energia: 5827.08 kJ; Białko ogółem: 91.23 g; białko zwierzęce: 116.61 g; białko roślinne: 26.26 g; Tłuszcz: 53.28 g; Węglowodany ogółem: 195.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.56 g; Sód: 2166.88 mg; Potas: 1691.44 mg; Wapń: 201.74 mg; Fosfor: 658.69 mg; Błonnik pokarmowy: 14.11 g; suma cukrów prostych: 19.61 g; Woda: 478.48 g; Popiół: 9.24 g;		
piątek 2024-02-16		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 40g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ser żółty 20g (MLE), Pomidory 30g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Ryba miruna duszona z pieca 80g (RYB), Sos szpinakowy 100g (MLE, GLU), Surówka z kapusty kiszonej 80g , Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 60g (GLU, SEL, SOJ, GOR), jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Ogórki kiszone 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2225.83 kcal; Energia: 7905.44 kJ; Białko ogółem: 84.46 g; białko zwierzęce: 19.14 g; białko roślinne: 34.91 g; Tłuszcz: 80.75 g; Węglowodany ogółem: 274.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.64 g; Sód: 3064.50 mg; Potas: 3785.27 mg; Wapń: 393.44 mg; Fosfor: 1076.98 mg; Błonnik pokarmowy: 29.31 g; suma cukrów prostych: 31.28 g; Woda: 888.02 g; Popiół: 16.76 g;		

Dietetyk