

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-29		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 50g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kakao 200ml (MLE), Dżem 80g , rogalik maślany 1szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ),	Zupa selerowa z ziemniakami i zieleciną 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Ryba miruna panierowana smażona 90g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty kiszzonej 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Jaja w majonezie ze szczypiorkiem 75g (JAJ), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2473.37 kcal; Energia: 8775.79 kJ; Białko ogółem: 74.54 g; białko zwierzęce: 32.61 g; białko roślinne: 344.00 g; Tłuszcz: 197.79 g; Węglowodany ogółem: 7821.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.17 g; Sód: 25493.67 mg; Potas: 23279.75 mg; Wapń: 2699.07 mg; Fosfor: 12469.56 mg; Błonnik pokarmowy: 517.71 g; suma cukrów prostych: 4875.83 g; Woda: 5888.91 g; Popiół: 149.08 g;		
piątek 2024-03-29		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 50g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kakao 200ml (MLE), Dżem 80g , rogalik maślany 1szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ),	Zupa selerowa z ziemniakami i zieleciną 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Ryba miruna duszona z pieca 80g (RYB), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Marchew z groszkiem na ciepło 80g (GLU), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenny 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Jajko faszerowane twarogiem 1szt (MLE, JAJ), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2363.51 kcal; Energia: 8316.30 kJ; Białko ogółem: 82.08 g; białko zwierzęce: 36.76 g; białko roślinne: 31.10 g; Tłuszcz: 76.18 g; Węglowodany ogółem: 354.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.33 g; Sód: 2766.32 mg; Potas: 4017.93 mg; Wapń: 418.62 mg; Fosfor: 1274.87 mg; Błonnik pokarmowy: 20.25 g; suma cukrów prostych: 74.79 g; Woda: 973.00 g; Popiół: 17.38 g;		
piątek 2024-03-29		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 50g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), kakao b/c 200ml , Bułka razowa 60g (GLU, JAJ), Ser żółty 40g (MLE), Pomidory 30g ,	Zupa selerowa z ziemniakami i zieleciną 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Ryba miruna panierowana smażona 90g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty kiszzonej 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Jajo gotowane 1szt (JAJ), Sałata 20g , Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2099.06 kcal; Energia: 8536.53 kJ; Białko ogółem: 79.35 g; białko zwierzęce: 38.73 g; białko roślinne: 34.87 g; Tłuszcz: 84.53 g; Węglowodany ogółem: 283.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.14 g; Sód: 3275.16 mg; Potas: 4124.99 mg; Wapń: 556.46 mg; Fosfor: 1496.27 mg; Błonnik pokarmowy: 31.12 g; suma cukrów prostych: 40.72 g; Woda: 954.15 g; Popiół: 19.23 g;		

Dietetyk

.....