

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-04-26		
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 zieleniną 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Ryba miruna panierowana smażona 90g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty kiszzonej 80g, Kompot wielowocowy 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: 28.19 g; Tłuszcz: 97.80 g; Węglowodany ogółem: 353.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.52 g; Sód: 2792.97 mg; Potas: 4400.45 mg; Wapń: 431.97 mg; Fosfor: 1421.16 mg; Błonnik pokarmowy: 30.63 g; suma cukrów prostych: 76.31 g; Woda: 1033.95 g; Popiół: 18.40 g;		
piątek 2024-04-26		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kakao 200ml (MLE), Dżem 80g, rogalik maślany 1szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ),	Zupa selerowa z ziemniakami i zieleniną 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Ryba miruna duszona z pieca 80g (RYB), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g, Marchew z groszkiem na ciepło 80g (GLU), Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Jajko faszerowane twarogiem 1szt (MLE, JAJ), Sałata 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2404.01 kcal; Energia: 8487.30 kJ; Białko ogółem: 81.13 g; białko zwierzęce: 36.61 g; białko roślinne: 1198.50 g; Tłuszcz: 414.08 g; Węglowodany ogółem: 10512.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 71.88 g; Sód: 93486.82 mg; Potas: 59612.43 mg; Wapń: 5394.62 mg; Fosfor: 41924.87 mg; Błonnik pokarmowy: 1696.20 g; suma cukrów prostych: 394.04 g; Woda: 8762.00 g; Popiół: 414.68 g;		
piątek 2024-04-26		
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 zieleniną 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Ryba miruna panierowana smażona 90g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty kiszzonej 80g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Jajo gotwane 1szt (JAJ), Szyńka konserwowa z kurczakiem 20g (MLE, GLU, SOJ, GOR), Sałata 20g, Papryka czerwona 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2121.86 kcal; Energia: 8536.53 kJ; Białko ogółem: 81.55 g; białko zwierzęce: 38.73 g; białko roślinne: 34.87 g; Tłuszcz: 85.69 g; Węglowodany ogółem: 284.33 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