

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-05-24 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 duszona z pieca 80g (RYB), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty kiszanej 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: 2364.57 kcal; Energia: 8320.67 kJ; Białko ogółem: 70.04 g; białko zwierzęce: 29.28 g; białko roślinne: 27.02 g; Tłuszcz: 91.53 g; Węglowodany ogółem: 343.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.82 g; Sód: 2716.16 mg; Potas: 4322.98 mg; Wapń: 423.06 mg; Fosfor: 1347.42 mg; Błonnik pokarmowy: 29.98 g; suma cukrów prostych: 76.28 g; Woda: 1014.83 g; Popiół: 18.08 g;		
piątek 2024-05-24 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 gotowane z koperkiem 300g , Marchew z groszkiem na ciepło 80g (GLU), Kompot wieloowocowy 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: 30.30 g; Tłuszcz: 77.48 g; Węglowodany ogółem: 375.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.48 g; Sód: 3000.82 mg; Potas: 4370.43 mg; Wapń: 444.62 mg; Fosfor: 1532.87 mg; Błonnik pokarmowy: 33.00 g; suma cukrów prostych: 77.24 g; Woda: 1000.40 g; Popiół: 18.68 g;		
piątek 2024-05-24 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 gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty kiszanej 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Jajo gotowane 1szt (JAJ), Szynka 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