Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-05-31	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , polędwica sopocka 40g , Dżem 40g , Pomidory 30g ,	Zupa selerowa z ziemniakami i śmietaną (włoszcz) 400ml (***MLE, GLU, SEL, GOR***), Ryba miruna panierowana smażona 90g (***GLU, JAJ, RYB***), Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Kompot wieloowocowy 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: 8145.11 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: 2590.71 mg; Potas: 4166.23 mg; Wapń: 201.74 mg; Fosfor: 1172.68 mg; Błonnik pokarmowy: 33.41 g; suma cukrów prostych: 75.90 g; Woda: 909.90 g; Popiół: 16.49 g;		
piątek 2024-05-31	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Dżem 80g , Jabłko pieczone 150g ,	Zupa selerowa z ziemniakami i śmietaną (włoszcz) 400ml (***MLE, GLU, SEL, GOR***), Ryba miruna duszona z pieca 80g (***RYB***), Marchew z groszkiem na ciepło, na maśle roślinnym 100g (***GLU***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , szynka biała 40g (***SEL, GOR***), Pomidor świeży 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1952.12 kcal; Energia: 5917.71 kJ; Białko ogółem: 50.46 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: 2173.45 mg; Potas: 2140.35 mg; Wapń: 139.06 mg; Fosfor: 797.90 mg; Błonnik pokarmowy: 27.47 g; suma cukrów prostych: 81.16 g; Woda: 558.56 g; Popiół: 10.72 g;		
piątek 2024-05-31	**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 ,	Zupa selerowa z ziemniakami i śmietaną (włoszcz) 400ml (***MLE, GLU, SEL, GOR***), Ryba miruna panierowana smażona 90g (***GLU, JAJ, RYB***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g , Kompot wieloowocowy 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: 6597.49 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: 2510.57 mg; Potas: 2145.01 mg; Wapń: 511.07 mg; Fosfor: 1122.18 mg; Błonnik pokarmowy: 22.81 g; suma cukrów prostych: 47.44 g; Woda: 581.16 g; Popiół: 13.13 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone