

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-06-14		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Dżem 40g , Ser biały półtłusty 40g (MLE), Jabłka 130g ,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienia) 400g (GLU, SEL), Ryba miruna panierowana smażona 90g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 80g , Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , pasztet INDYKPOL drobiowy 40g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Polędwica Ani drobiowa 40g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Rzodkiewka drobno tartą 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2067.32 kcal; Energia: 8269.59 kJ; Białko ogółem: 65.25 g; białko zwierzęce: 22.02 g; białko roślinne: 28.29 g; Tłuszcz: 73.69 g; Węglowodany ogółem: 318.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.88 g; Sód: 2113.81 mg; Potas: 4092.41 mg; Wapń: 206.98 mg; Fosfor: 1206.35 mg; Błonnik pokarmowy: 36.43 g; suma cukrów prostych: 59.78 g; Woda: 924.01 g; Popiół: 15.18 g;		
piątek 2024-06-14		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Dżem 80g , banan 200g ,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienia) 400g (GLU, SEL), Ryba miruna duszona z pieca 80g (RYB), Sos grecki (włoszcz, kon.pom, olej) 100g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , Kompot wielowocowy 200ml ,	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 , Sałata 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2117.56 kcal; Energia: 8385.38 kJ; Białko ogółem: 50.42 g; białko zwierzęce: 11.21 g; białko roślinne: 28.70 g; Tłuszcz: 66.67 g; Węglowodany ogółem: 359.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.74 g; Sód: 1854.98 mg; Potas: 4579.42 mg; Wapń: 147.23 mg; Fosfor: 1067.83 mg; Błonnik pokarmowy: 35.06 g; suma cukrów prostych: 97.45 g; Woda: 885.23 g; Popiół: 15.03 g;		
piątek 2024-06-14		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , filet z łosia 40g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Ser żółty 20g (MLE), Pomidory 30g ,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienia) 400g (GLU, SEL), Ryba miruna panierowana smażona 90g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 80g , Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , pasztet INDYKPOL drobiowy 40g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Polędwica Ani drobiowa 40g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Rzodkiewka drobno tartą 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2051.82 kcal; Energia: 8069.54 kJ; Białko ogółem: 71.83 g; białko zwierzęce: 20.32 g; białko roślinne: 32.57 g; Tłuszcz: 76.59 g; Węglowodany ogółem: 295.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.52 g; Sód: 2229.51 mg; Potas: 3831.76 mg; Wapń: 318.43 mg; Fosfor: 1165.85 mg; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; suma cukrów prostych: 48.07 g; Woda: 809.78 g; Popiół: 15.13 g;		

Dietetyk