

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-06-21		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 50g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), Dżem 80g, rogalik maślany 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ), Jabłko pieczone z cynamonem 130g,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU, SEL), Ryba miruna duszona z pieca 80g (RYB), Ziemniaki gotowane 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, Jaja w majonezie ze szczypiorkiem 75g (JAJ), Sałata 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2342.25 kcal; Energia: 7916.13 kJ; Białko ogółem: 66.18 g; białko zwierzęce: 23.86 g; białko roślinne: 24.64 g; Tłuszcz: 89.15 g; Węglowodany ogółem: 347.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.72 g; Sód: 2368.90 mg; Potas: 3375.15 mg; Wapń: 206.64 mg; Fosfor: 1071.34 mg; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; suma cukrów prostych: 76.90 g; Woda: 879.26 g; Popiół: 14.78 g;		
piątek 2024-06-21		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), Dżem 80g, rogalik maślany 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ),	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU, SEL), Ryba miruna duszona z pieca 80g (RYB), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Marchew z groszkiem na ciepło, na maśle roślinnym 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: 2292.44 kcal; Energia: 7708.41 kJ; Białko ogółem: 76.67 g; białko zwierzęce: 31.19 g; białko roślinne: 27.32 g; Tłuszcz: 74.49 g; Węglowodany ogółem: 355.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.32 g; Sód: 2650.51 mg; Potas: 3221.50 mg; Wapń: 222.15 mg; Fosfor: 1243.29 mg; Błonnik pokarmowy: 30.03 g; suma cukrów prostych: 68.22 g; Woda: 734.63 g; Popiół: 14.93 g;		
piątek 2024-06-21		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 50g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), Pieczywo chrupkie lekkie pełnoziarniste 2szt 20g (ŻYT), Ser żółty 40g (MLE), Pomidory 30g,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU, SEL), Ryba miruna duszona z pieca 80g (RYB), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 80g, Kompot wielowocowy 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 30g, Papryka czerwona 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 1953.55 kcal; Energia: 7524.98 kJ; Białko ogółem: 76.28 g; białko zwierzęce: 35.02 g; białko roślinne: 27.70 g; Tłuszcz: 81.26 g; Węglowodany ogółem: 250.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.38 g; Sód: 2633.85 mg; Potas: 3217.45 mg; Wapń: 509.49 mg; Fosfor: 1229.34 mg; Błonnik pokarmowy: 26.12 g; suma cukrów prostych: 37.40 g; Woda: 791.06 g; Popiół: 15.68 g;		

Dietetyk