

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-19		
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), arbuz 150g,	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml (MLE, GLU, JAJ, SEL), Ryba miruna duszona z pieca 80g (RYB), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty kiszanej z olejem rzepakowym 80g, Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Jajo gotowane ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ), Sałata 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2251.93 kcal; Energia: 7764.21 kJ; Białko ogółem: 67.89 g; białko zwierzęce: 30.25 g; białko roślinne: 114.75 g; Tłuszcz: 93.34 g; Węglowodany ogółem: 1591.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.84 g; Sód: 2496.07 mg; Potas: 22820.20 mg; Wapń: 1140.83 mg; Fosfor: 2474.71 mg; Błonnik pokarmowy: 71.94 g; suma cukrów prostych: 432.55 g; Woda: 14389.06 g; Popiół: 59.97 g;		
piątek 2024-07-19		
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 szpinakowa z makaronem 400ml (MLE, GLU, JAJ, 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, Jajo faszerowane twarogiem 1 szt (MLE, JAJ), Sałata 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2325.67 kcal; Energia: 8072.34 kJ; Białko ogółem: 78.48 g; białko zwierzęce: 37.73 g; białko roślinne: 28.28 g; Tłuszcz: 76.18 g; Węglowodany ogółem: 358.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.34 g; Sód: 2690.18 mg; Potas: 3382.40 mg; Wapń: 269.29 mg; Fosfor: 1319.36 mg; Błonnik pokarmowy: 30.10 g; suma cukrów prostych: 68.83 g; Woda: 791.53 g; Popiół: 15.80 g;		
piątek 2024-07-19		
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 2 szt 20g (ŻYT), Ser żółty 40g (MLE), Pomidory 30g,	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml (MLE, GLU, JAJ, SEL), Ryba miruna duszona z pieca 80g (RYB), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty kiszanej z olejem rzepakowym 80g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Jajo gotowane 1 szt (JAJ), Szyńka konserwowa z kurczakiem 20g (MLE, GLU, SOJ, GOR), Sałata 30g, Papryka czerwona 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 1986.78 kcal; Energia: 7888.91 kJ; Białko ogółem: 78.10 g; białko zwierzęce: 41.56 g; białko roślinne: 28.67 g; Tłuszcz: 82.95 g; Węglowodany ogółem: 253.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.40 g; Sód: 2673.52 mg; Potas: 3378.35 mg; Wapń: 556.63 mg; Fosfor: 1305.41 mg; Błonnik pokarmowy: 26.19 g; suma cukrów prostych: 38.01 g; Woda: 847.96 g; Popiół: 16.54 g;		

Dietetyk