

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-30		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 40g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pomidory 50g , sałatka szwedzka 30g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU, SEL), Śledź matias w śmietanie 150g (MLE, RYB), Sałatka z ogórka kwaszonego z cebulą i olejem rzepakowym 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2052.80 kcal; Energia: 8128.05 kJ; Białko ogółem: 56.35 g; białko zwierzęce: 17.57 g; białko roślinne: 26.93 g; Tłuszcz: 93.38 g; Węglowodany ogółem: 275.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.49 g; Sód: 2862.76 mg; Potas: 3283.30 mg; Wapń: 227.71 mg; Fosfor: 988.31 mg; Błonnik pokarmowy: 30.08 g; suma cukrów prostych: 54.86 g; Woda: 840.24 g; Popiół: 14.47 g;		
piątek 2024-08-30		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser biały półtłusty 80g (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 300g , Marchew z groszkiem na ciepło, na maśle roślinnym 100g (GLU), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2034.72 kcal; Energia: 5129.83 kJ; Białko ogółem: 84.34 g; białko zwierzęce: 115.87 g; białko roślinne: 19.99 g; Tłuszcz: 52.18 g; Węglowodany ogółem: 173.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.32 g; Sód: 2200.46 mg; Potas: 1277.04 mg; Wapń: 188.87 mg; Fosfor: 788.85 mg; Błonnik pokarmowy: 23.78 g; suma cukrów prostych: 20.40 g; Woda: 347.79 g; Popiół: 8.38 g;		
piątek 2024-08-30		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 40g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ser żółty 20g (MLE), Pomidory 50g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU, SEL), Śledź matias w śmietanie 150g (MLE, RYB), Sałatka z ogórka kwaszonego z cebulą i olejem rzepakowym 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 60g (GLU, SEL, SOJ, GOR), jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2060.21 kcal; Energia: 8246.13 kJ; Białko ogółem: 68.78 g; białko zwierzęce: 27.50 g; białko roślinne: 31.47 g; Tłuszcz: 98.46 g; Węglowodany ogółem: 249.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.73 g; Sód: 2944.39 mg; Potas: 3196.68 mg; Wapń: 402.83 mg; Fosfor: 1129.71 mg; Błonnik pokarmowy: 25.88 g; suma cukrów prostych: 32.29 g; Woda: 870.97 g; Popiół: 15.46 g;		

Dietetyk