

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-09-20		
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 duszona z pieca 80g (RYB), Sos grecki (włoszcz, kon.pom, olej) 100g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Kompotwielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , pieczeń wiedeńska 50g (MLE, GLU, JAJ, GOR), Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2109.19 kcal; Energia: 7793.19 kJ; Białko ogółem: 60.70 g; białko zwierzęce: 15.48 g; białko roślinne: 25.39 g; Tłuszcz: 89.64 g; Węglowodany ogółem: 291.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.59 g; Sód: 2296.47 mg; Potas: 3896.61 mg; Wapń: 161.53 mg; Fosfor: 1069.34 mg; Błonnik pokarmowy: 30.70 g; suma cukrów prostych: 72.11 g; Woda: 804.11 g; Popiół: 14.63 g;		
piątek 2024-09-20		
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), Sos grecki (włoszcz, kon.pom, olej) 100g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , szynka biała 40g (SEL, GOR), Pomidor świeży 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2017.47 kcal; Energia: 6087.73 kJ; Białko ogółem: 49.52 g; białko zwierzęce: 98.08 g; białko roślinne: 18.01 g; Tłuszcz: 63.15 g; Węglowodany ogółem: 236.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.06 g; Sód: 1847.26 mg; Potas: 2198.04 mg; Wapń: 140.34 mg; Fosfor: 784.44 mg; Błonnik pokarmowy: 26.84 g; suma cukrów prostych: 78.46 g; Woda: 550.62 g; Popiół: 10.01 g;		
piątek 2024-09-20		
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 duszona z pieca 80g (RYB), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sos grecki (włoszcz, kon.pom, olej) 100g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Kompot wielowocowy 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: 2105.47 kcal; Energia: 6252.10 kJ; Białko ogółem: 78.36 g; białko zwierzęce: 102.68 g; białko roślinne: 22.07 g; Tłuszcz: 83.24 g; Węglowodany ogółem: 187.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.05 g; Sód: 2229.66 mg; Potas: 1963.54 mg; Wapń: 474.04 mg; Fosfor: 1036.24 mg; Błonnik pokarmowy: 20.17 g; suma cukrów prostych: 43.69 g; Woda: 483.09 g; Popiół: 11.45 g;		

Dietetyk