

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-10-11		
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 kiszzonej z olejem rzepakowym 80g, Kompot wieloowocowy (aronia, porzeczka czerw. i czarna, agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Jaja w majonezie ze szczypiorkiem 75g (JAJ, GOR), Sałata 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2360.48 kcal; Energia: 8218.56 kJ; Białko ogółem: 68.29 g; białko zwierzęce: 30.40 g; białko roślinne: 25.90 g; Tłuszcz: 90.38 g; Węglowodany ogółem: 344.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.67 g; Sód: 2407.07 mg; Potas: 3530.05 mg; Wapń: 256.78 mg; Fosfor: 1147.41 mg; Błonnik pokarmowy: 27.53 g; suma cukrów prostych: 76.46 g; Woda: 941.86 g; Popiół: 15.64 g;		
piątek 2024-10-11		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 50g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU, ŻYT, JĘC), Dżem 80g, arbuz 150g, 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 wieloowocowy (aronia, porzeczka czerw. i czarna, agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Jajko faszerowane twarogiem 1 szt (MLE, JAJ), Sałata 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2273.17 kcal; Energia: 7854.84 kJ; Białko ogółem: 76.43 g; białko zwierzęce: 37.73 g; białko roślinne: 26.23 g; Tłuszcz: 75.48 g; Węglowodany ogółem: 345.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.19 g; Sód: 2463.18 mg; Potas: 3437.90 mg; Wapń: 265.79 mg; Fosfor: 1230.86 mg; Błonnik pokarmowy: 26.35 g; suma cukrów prostych: 71.63 g; Woda: 907.83 g; Popiół: 15.25 g;		
piątek 2024-10-11		
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 kiszzonej z olejem rzepakowym 80g, Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Jajo gotowane 1 szt (JAJ), Szynka 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