

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-10-18		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, polędwica sopocka 40g, Dżem 40g, Pomidory 50g,	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 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: 2112.19 kcal; Energia: 7805.79 kJ; Białko ogółem: 60.88 g; białko zwierzęce: 15.48 g; białko roślinne: 25.57 g; Tłuszcz: 89.68 g; Węglowodany ogółem: 292.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.60 g; Sód: 2298.07 mg; Potas: 3953.01 mg; Wapń: 163.33 mg; Fosfor: 1073.54 mg; Błonnik pokarmowy: 30.94 g; suma cukrów prostych: 72.13 g; Woda: 823.07 g; Popiół: 14.73 g;		
piątek 2024-10-18		
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 2024-10-18		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Ser żółty 40g (MLE), polędwica sopocka 20g, Pomidor świeży 50g,	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 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2111.07 kcal; Energia: 6275.90 kJ; Białko ogółem: 78.68 g; białko zwierzęce: 102.68 g; białko roślinne: 22.39 g; Tłuszcz: 83.30 g; Węglowodany ogółem: 189.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.06 g; Sód: 2233.46 mg; Potas: 2044.94 mg; Wapń: 478.84 mg; Fosfor: 1045.04 mg; Błonnik pokarmowy: 20.51 g; suma cukrów prostych: 43.73 g; Woda: 521.21 g; Popiół: 11.65 g;		

Dietetyk

.....