

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-11-22		
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 (GOR),	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU, SEL), Ryba miruna panierowana smażona 90g (GLU, JAJ, RYB), Surówka z kapusty kiszanej z olejem rzepakowym 100g , Ziemniaki gotwane 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 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1989.18 kcal; Energia: 7872.94 kJ; Białko ogółem: 63.09 g; białko zwierzęce: 22.94 g; białko roślinne: 28.30 g; Tłuszcz: 80.37 g; Węglowodany ogółem: 282.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.12 g; Sód: 3007.47 mg; Potas: 3518.84 mg; Wapń: 179.56 mg; Fosfor: 1104.63 mg; Błonnik pokarmowy: 32.10 g; suma cukrów prostych: 50.89 g; Woda: 805.48 g; Popiół: 15.16 g;		
piątek 2024-11-22		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser białypółtłusty 80g (MLE), polędwica drobiowa 20g (SOJ), dynia z pieca 50g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR),	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), Włoszczyzna słupki na parze 50g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia: 2070.24 kcal; Energia: 5163.33 kJ; Białko ogółem: 87.92 g; białko zwierzęce: 115.87 g; białko roślinne: 19.30 g; Tłuszcz: 52.62 g; Węglowodany ogółem: 175.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.29 g; Sód: 2196.86 mg; Potas: 1152.24 mg; Wapń: 178.97 mg; Fosfor: 776.25 mg; Błonnik pokarmowy: 23.00 g; suma cukrów prostych: 20.34 g; Woda: 291.00 g; Popiół: 7.93 g;		
piątek 2024-11-22		
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), Ryba miruna panierowana smażona 90g (GLU, JAJ, RYB), Surówka z kapusty kiszanej z olejem rzepakowym 100g , Ziemniaki gotwane 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 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1990.59 kcal; Energia: 7950.21 kJ; Białko ogółem: 75.53 g; białko zwierzęce: 32.87 g; białko roślinne: 32.85 g; Tłuszcz: 85.45 g; Węglowodany ogółem: 255.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.35 g; Sód: 3089.10 mg; Potas: 3432.23 mg; Wapń: 354.68 mg; Fosfor: 1246.03 mg; Błonnik pokarmowy: 27.91 g; suma cukrów prostych: 28.33 g; Woda: 836.21 g; Popiół: 16.15 g;		

Dietetyk