

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-13		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kakao 200ml (MLE), 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 , 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: 2201.95 kcal; Energia: 8183.67 kJ; Białko ogółem: 68.16 g; białko zwierzęce: 20.58 g; białko roślinne: 27.75 g; Tłuszcz: 95.28 g; Węglowodany ogółem: 295.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.91 g; Sód: 2367.29 mg; Potas: 4395.23 mg; Wapń: 359.69 mg; Fosfor: 1282.44 mg; Błonnik pokarmowy: 31.62 g; suma cukrów prostych: 69.50 g; Woda: 955.06 g; Popiół: 16.40 g;		
piątek 2024-12-13		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kakao 200ml (MLE), 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: 2107.23 kcal; Energia: 6465.61 kJ; Białko ogółem: 56.80 g; białko zwierzęce: 103.18 g; białko roślinne: 20.20 g; Tłuszcz: 68.75 g; Węglowodany ogółem: 239.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.38 g; Sód: 1916.48 mg; Potas: 2640.26 mg; Wapń: 336.70 mg; Fosfor: 993.34 mg; Błonnik pokarmowy: 27.53 g; suma cukrów prostych: 75.83 g; Woda: 682.62 g; Popiół: 11.68 g;		
piątek 2024-12-13		
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