

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-20		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Polędwica Ani drobiowa 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pomidory 50g, sałatka szwedzka 30g (GOR),	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU psz, SEL), Ryba miruna panierowana smażona 90g (GLU psz, JAJ, RYB), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Pasta z wędlin z warzywami 80g (GLU psz, 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 2024-12-20		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Ser biały półtłusty 80g (MLE), polędwica drobiowa 20g (SOJ), dynia z pieca 50g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR),	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU psz, SEL), Ryba miruna duszona z pieca 80g (RYB), Ziemniaki gotowane 300g, Marchew z groszkiem na ciepło, na maśle roślinnym 100g (GLU psz), Kompot wielowocowy (aronia, porzeczka czerw. i czarna, agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Pasta z wędlin z warzywami 80g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Włoszczyzna słupek na parze 50g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia: 2035.44 kcal; Energia: 5017.63 kJ; Białko ogółem: 87.05 g; białko zwierzęce: 115.87 g; białko roślinne: 18.43 g; Tłuszcz: 52.49 g; Węglowodany ogółem: 167.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.27 g; Sód: 2196.56 mg; Potas: 1140.64 mg; Wapń: 177.27 mg; Fosfor: 766.95 mg; Błonnik pokarmowy: 22.75 g; suma cukrów prostych: 20.33 g; Woda: 289.70 g; Popiół: 7.90 g;		
piątek 2024-12-20		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Polędwica Ani drobiowa 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ser żółty 20g (MLE), Pomidory 50g,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU psz, SEL), Ryba miruna panierowana smażona 90g (GLU psz, JAJ, RYB), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Kompot wielowocowy (aronia, porzeczka czerw. i czarna, agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Pasta z wędlin z warzywami 60g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Ogórek zielony 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 1955.79 kcal; Energia: 7804.51 kJ; Białko ogółem: 74.66 g; białko zwierzęce: 32.87 g; białko roślinne: 31.98 g; Tłuszcz: 85.32 g; Węglowodany ogółem: 247.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.33 g; Sód: 3088.80 mg; Potas: 3420.63 mg; Wapń: 352.98 mg; Fosfor: 1236.73 mg; Błonnik pokarmowy: 27.66 g; suma cukrów prostych: 28.32 g; Woda: 834.91 g; Popiół: 16.12 g;		

Dietetyk