

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-10Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kakao 200ml (<i>MLE</i>), polędwica sopocka 40g , Dżem 40g , Pomidory 50g ,	Zupa selerowa z ziemniakami i śmietaną (włoszcz) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Ryba miruna duszona z pieca 80g (<i>RYB</i>), Sos grecki (włoszcz, kon.pom, olej) 100g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , pieczeń wiedeńska 50g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, GOR</i>), Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2205.25 kcal; Energia: 8197.77 kJ; Białko ogółem: 68.16 g; białko zwierzęce: 20.58 g; białko roślinne: 27.75 g; Tłuszcz: 95.30 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 2025-01-10Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kakao 200ml (<i>MLE</i>), Dżem 80g , Jabłko pieczone 150g ,	Zupa selerowa z ziemniakami i śmietaną (włoszcz) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Ryba miruna duszona z pieca 80g (<i>RYB</i>), Sos grecki (włoszcz, kon.pom, olej) 100g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , szynka biała 40g (<i>SEL, GOR</i>), 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 2025-01-10Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), polędwica sopocka 20g , Pomidor świeży 50g ,	Zupa selerowa z ziemniakami i śmietaną (włoszcz) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Ryba miruna duszona z pieca 80g (<i>RYB</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sos grecki (włoszcz, kon.pom, olej) 100g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , pieczeń wiedeńska 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, GOR</i>), jajo gotowane 1/2 szt 25g (<i>JAJ</i>), Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2114.37 kcal; Energia: 6290.00 kJ; Białko ogółem: 78.68 g; białko zwierzęce: 102.68 g; białko roślinne: 22.39 g; Tłuszcz: 83.31 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