

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-07 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , polędwica sopocka 40g , Dżem 40g , Pomidory 30g ,	Zupa selerowa z ziemniakami i śmietaną (włoszcz) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Ryba miruna panierowana smażona 90g (GLU psz, JAJ, RYB), Sałatka z ogórka kwaszonego z cebulą i olejem rzepakowym 80g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , pieczeń wiedeńska 50g (MLE, GLU psz, JAJ, GOR), Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2058.37 kcal; Energia: 7683.71 kJ; Białko ogółem: 60.98 g; białko zwierzęce: 15.08 g; białko roślinne: 26.35 g; Tłuszcz: 80.40 g; Węglowodany ogółem: 300.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.19 g; Sód: 2620.91 mg; Potas: 3842.53 mg; Wapń: 170.31 mg; Fosfor: 1081.08 mg; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; suma cukrów prostych: 75.36 g; Woda: 871.53 g; Popiół: 15.32 g;		
piątek 2025-02-07 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Dżem 80g , Jabłko pieczone 150g ,	Zupa selerowa z ziemniakami i śmietaną (włoszcz) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Ryba miruna duszona z pieca 80g (RYB), Sos grecki (włoszcz, kon.pom, olej) 100g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , 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 , 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 2025-02-07 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser żółty 40g (MLE), polędwica sopocka 20g , Pomidor świeży 30g ,	Zupa selerowa z ziemniakami i śmietaną (włoszcz) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Ryba miruna panierowana smażona 90g (GLU psz, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałatka z ogórka kwaszonego z cebulą i olejem rzepakowym 80g , Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , pieczeń wiedeńska 40g (MLE, GLU psz, JAJ, GOR), jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2159.47 kcal; Energia: 6581.02 kJ; Białko ogółem: 82.38 g; białko zwierzęce: 106.01 g; białko roślinne: 23.03 g; Tłuszcz: 84.13 g; Węglowodany ogółem: 196.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.38 g; Sód: 2576.37 mg; Potas: 1983.71 mg; Wapń: 484.84 mg; Fosfor: 1110.98 mg; Błonnik pokarmowy: 20.86 g; suma cukrów prostych: 46.94 g; Woda: 568.91 g; Popiół: 12.40 g;		

Dietetyk