

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-18		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 50g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kakao 200ml (<i>MLE</i>), Dżem 80g , rogalik maślany 1szt (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SOJ, SEZ</i>), Jabłka 150g ,	Zupa selerowa z ziemniakami i zieleniną 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Ryba miruna panierowana smażona 80g (<i>GLU psz, JAJ, RYB</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Surówka z kapusty kiszzonej 80g , Kompot wielowocowy(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 , Jaja w majonezie ze szczypiorkiem 75g (<i>JAJ, GOR</i>), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2743.85 kcal; Energia: 9897.41 kJ; Białko ogółem: 76.82 g; białko zwierzęce: 32.73 g; białko roślinne: 29.75 g; Tłuszcz: 106.70 g; Węglowodany ogółem: 399.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.24 g; Sód: 2598.80 mg; Potas: 4669.31 mg; Wapń: 440.38 mg; Fosfor: 1456.67 mg; Błonnik pokarmowy: 36.37 g; suma cukrów prostych: 101.01 g; Woda: 1162.43 g; Popiół: 18.29 g;		
piątek 2025-04-18		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 50g (<i>GLU psz</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kakao 200ml (<i>MLE</i>), Dżem 80g , rogalik maślany 1szt (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SOJ, SEZ</i>), Jabłka 150g ,	Zupa selerowa z ziemniakami i zieleniną 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Ryba miruna duszona z pieca 80g (<i>RYB</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Sos grecki (włoszcz, kon.pom, olej) 100g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenny 100g (<i>GLU psz</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Jajko faszerowane twarogiem 1szt (<i>MLE, JAJ</i>), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2701.26 kcal; Energia: 9615.31 kJ; Białko ogółem: 82.92 g; białko zwierzęce: 36.86 g; białko roślinne: 30.94 g; Tłuszcz: 99.38 g; Węglowodany ogółem: 386.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.44 g; Sód: 2261.80 mg; Potas: 4297.88 mg; Wapń: 429.75 mg; Fosfor: 1281.59 mg; Błonnik pokarmowy: 24.75 g; suma cukrów prostych: 97.32 g; Woda: 1096.66 g; Popiół: 16.79 g;		
piątek 2025-04-18		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 50g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), kakao b/c 200ml , Pieczywo chrupkie lekkie pełnoziarniste 20g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidory 30g ,	Zupa selerowa z ziemniakami i zieleniną 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Ryba miruna panierowana smażona 80g (<i>GLU psz, JAJ, RYB</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Surówka z kapusty kiszzonej 80g , Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Jaja w majonezie ze szczypiorkiem 75g (<i>JAJ, GOR</i>), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2235.49 kcal; Energia: 9114.45 kJ; Białko ogółem: 76.81 g; białko zwierzęce: 38.94 g; białko roślinne: 30.44 g; Tłuszcz: 104.08 g; Węglowodany ogółem: 272.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.39 g; Sód: 2852.89 mg; Potas: 3996.65 mg; Wapń: 548.57 mg; Fosfor: 1404.38 mg; Błonnik pokarmowy: 29.35 g; suma cukrów prostych: 39.45 g; Woda: 918.48 g; Popiół: 17.52 g;		

Dietetyk

.....