

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-23		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser żółty 40g (MLE), Pomidory 30g ,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienia) 400g (GLU jęcz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Ryba miruna panierowana smażona 90g (GLU psz, JAJ, RYB), Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 80g , 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 , pieczeń wiedeńska 50g (MLE, GLU psz, JAJ, GOR), Brokuł na parze 50g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2207.19 kcal; Energia: 8450.09 kJ; Białko ogółem: 70.98 g; białko zwierzęce: 27.66 g; białko roślinne: 30.58 g; Tłuszcz: 94.03 g; Węglowodany ogółem: 301.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.33 g; Sód: 2542.21 mg; Potas: 4127.59 mg; Wapń: 505.17 mg; Fosfor: 1362.54 mg; Błonnik pokarmowy: 36.06 g; suma cukrów prostych: 51.10 g; Woda: 838.65 g; Popiół: 16.88 g;		
piątek 2025-05-23		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , miód 75g , Jabłko pieczone 150g ,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienia) 400g (GLU jęcz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Ryba miruna duszona z pieca 80g (RYB), Sos grecki (włoszcz, kon.pom, olej) 100g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), 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 twarogu z koperkiem 80g (MLE), Brokuł na parze 50g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2284.18 kcal; Energia: 7596.05 kJ; Białko ogółem: 61.94 g; białko zwierzęce: 98.04 g; białko roślinne: 21.29 g; Tłuszcz: 69.43 g; Węglowodany ogółem: 290.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.62 g; Sód: 1469.97 mg; Potas: 2379.45 mg; Wapń: 210.72 mg; Fosfor: 990.04 mg; Błonnik pokarmowy: 30.19 g; suma cukrów prostych: 54.57 g; Woda: 586.78 g; Popiół: 10.03 g;		
piątek 2025-05-23		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser żółty 40g (MLE), Szynta śniadaniowa z piersią 20g (SEL, GOR), Pomidory 30g ,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienia) 400g (GLU jęcz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Ryba miruna panierowana smażona 90g (GLU psz, JAJ, RYB), Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 80g , 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 , pieczeń wiedeńska 40g (MLE, GLU psz, JAJ, GOR), jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2243.47 kcal; Energia: 7001.64 kJ; Białko ogółem: 85.07 g; białko zwierzęce: 107.29 g; białko roślinne: 25.69 g; Tłuszcz: 82.48 g; Węglowodany ogółem: 220.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.39 g; Sód: 2145.24 mg; Potas: 2142.67 mg; Wapń: 485.04 mg; Fosfor: 1185.08 mg; Błonnik pokarmowy: 23.81 g; suma cukrów prostych: 46.01 g; Woda: 542.69 g; Popiół: 12.23 g;		

Dietetyk

.....