

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-10		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (MLE, GLU, ORZ, SEL, SOJ, GOR), kechup 20g (GLU, SEL, GOR), ogórki konserwowe 30g (GOR),	Rosół z makaronem i zieleniną 400ml (GLU, JAJ, SEL), Kotlet schabowy panierowany smażony 80g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka colesław z kapusty pekińskiej 100g (JAJ), Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser żółty 50g (MLE), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2358.73 kcal; Energia: 8467.89 kJ; Białko ogółem: 85.37 g; białko zwierzęce: 36.46 g; białko roślinne: 30.47 g; Tłuszcz: 117.15 g; Węglowodany ogółem: 272.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.64 g; Sód: 2963.62 mg; Potas: 3637.46 mg; Wapń: 600.28 mg; Fosfor: 1311.44 mg; Błonnik pokarmowy: 32.52 g; suma cukrów prostych: 30.08 g; Woda: 727.39 g; Popiół: 16.90 g;		
niedziela 2024-03-10		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Szynka śniadaniowa z piersią 50g (SEL, GOR), Pomidor świeży 30g ,	Rosół z makaronem i zieleniną 400ml (GLU, JAJ, SEL), Podudzie z kurczaka duszone 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z kefirem 100g (MLE), Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Ser biały półtłusty 80g (MLE), Włoszczyzna słupki na parze 100g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia: 2029.68 kcal; Energia: 4292.21 kJ; Białko ogółem: 95.43 g; białko zwierzęce: 109.65 g; białko roślinne: 18.96 g; Tłuszcz: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 184.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.15 g; Sód: 1406.76 mg; Potas: 1231.52 mg; Wapń: 267.52 mg; Fosfor: 728.09 mg; Błonnik pokarmowy: 23.33 g; suma cukrów prostych: 38.70 g; Woda: 366.45 g; Popiół: 7.75 g;		
niedziela 2024-03-10		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (MLE, GLU, ORZ, SEL, SOJ, GOR), kechup 20g (GLU, SEL, GOR), ogórki konserwowe 30g (GOR),	Rosół z makaronem i zieleniną 400ml (GLU, JAJ, SEL), Kotlet schabowy panierowany smażony 80g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka colesław z kapusty pekińskiej 100g (JAJ), Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Szynka śniadaniowa z piersią 40g (SEL, GOR), Ser biały półtłusty 40g (MLE), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2308.33 kcal; Energia: 8253.59 kJ; Białko ogółem: 88.50 g; białko zwierzęce: 30.19 g; białko roślinne: 35.07 g; Tłuszcz: 109.34 g; Węglowodany ogółem: 269.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.53 g; Sód: 2486.22 mg; Potas: 3513.16 mg; Wapń: 228.38 mg; Fosfor: 1100.24 mg; Błonnik pokarmowy: 28.52 g; suma cukrów prostych: 28.71 g; Woda: 734.18 g; Popiół: 14.92 g;		