

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-14 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), Pickle 30g (GOR),	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR), Kotletschabowy panierowany smażony 80g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g, Surówka colesław z kapusty białej z olejem 100g (JAJ, GOR), Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, schabowa kanapkowa 50g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Pomidory 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2272.54 kcal; Energia: 8143.49 kJ; Białko ogółem: 78.23 g; białko zwierzęce: 22.49 g; białko roślinne: 56.81 g; Tłuszcz: 113.48 g; Węglowodany ogółem: 564.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.57 g; Sód: 2256.92 mg; Potas: 12111.46 mg; Wapń: 499.29 mg; Fosfor: 1688.36 mg; Błonnik pokarmowy: 68.52 g; suma cukrów prostych: 32.37 g; Woda: 3510.12 g; Popiół: 28.61 g;		
niedziela 2024-07-14 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, miód 75g, Jabłko pieczone 150g, Jogurt owocowy. 1 szt (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR), Podudzie z kurczaka duszone 80g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Marchew z groszkiem na ciepło, na maśle roślinnym 80g (GLU), Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, schabowa kanapkowa 50g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Pomidor świeży 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2110.56 kcal; Energia: 7264.08 kJ; Białko ogółem: 67.69 g; białko zwierzęce: 0.77 g; białko roślinne: 26.41 g; Tłuszcz: 59.24 g; Węglowodany ogółem: 343.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.92 g; Sód: 2057.22 mg; Potas: 3114.92 mg; Wapń: 144.62 mg; Fosfor: 790.50 mg; Błonnik pokarmowy: 31.47 g; suma cukrów prostych: 36.16 g; Woda: 693.40 g; Popiół: 12.36 g;		
niedziela 2024-07-14 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), Pickle 30g (GOR),	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR), Kotletschabowy panierowany smażony 80g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g, Surówka colesław z kapusty białej z olejem 100g (JAJ, GOR), Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, schabowa kanapkowa 40g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Ser topiony 25g (MLE, GLU), Pomidory 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2352.84 kcal; Energia: 8476.84 kJ; Białko ogółem: 84.60 g; białko zwierzęce: 26.07 g; białko roślinne: 61.41 g; Tłuszcz: 119.99 g; Węglowodany ogółem: 559.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.67 g; Sód: 2421.17 mg; Potas: 11993.71 mg; Wapń: 585.04 mg; Fosfor: 1788.86 mg; Błonnik pokarmowy: 64.52 g; suma cukrów prostych: 30.02 g; Woda: 3524.27 g; Popiół: 29.24 g;		

Dietetyk