

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-26Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), T warożek z dynią i lnem(wrób własny) 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Kielbasa krakowska parzona 20g (<i>MIĘ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ogórek zielony 30g , Sałata 20g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Kotlet schabowypanierowany smażony 80g (<i>GLU psz, JAJ</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałatka z buraczków 80g , Kompot wieloowocowy200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , schabowa kanapkowa 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Sałata 30g , Pomidory 30g , mandarynka 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2256.84 kcal; Energia: 9150.73 kJ; Białko ogółem: 90.93 g; białko zwierzęce: 45.09 g; białko roślinne: 32.35 g; Tłuszcz: 93.96 g; Węglowodany ogółem: 293.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.05 g; Sód: 2432.45 mg; Potas: 4077.39 mg; Wapń: 473.69 mg; Fosfor: 1364.32 mg; Błonnik pokarmowy: 34.56 g; suma cukrów prostych: 44.77 g; Woda: 883.05 g; Popiół: 15.80 g;		
czwartek 2024-12-26Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno 100g (<i>GLU psz</i>), Herbata b/cukru 200ml , Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), T warożek z dynią i lnem(wrób własny) 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Polędwica z majerankiem 20g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Pomidory 50g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Schab duszony w sosie własnym 80/80 160g (<i>GLU psz</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałatka z buraczków 80g , Kompot wieloowocowy200ml ,	Chleb pszenno 100g (<i>GLU psz</i>), Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , schabowa kanapkowa 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Jajko faszerowane twarogiem 1szt (<i>MLE, JAJ</i>), Sałata 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2337.56 kcal; Energia: 9494.02 kJ; Białko ogółem: 114.92 g; białko zwierzęce: 63.02 g; białko roślinne: 36.03 g; Tłuszcz: 93.46 g; Węglowodany ogółem: 276.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.52 g; Sód: 2081.74 mg; Potas: 3801.50 mg; Wapń: 343.90 mg; Fosfor: 1332.16 mg; Błonnik pokarmowy: 20.38 g; suma cukrów prostych: 26.80 g; Woda: 846.76 g; Popiół: 15.21 g;		
czwartek 2024-12-26Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), T warożek z dynią i lnem(wrób własny) 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Kielbasa krakowska parzona 20g (<i>MIĘ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ogórek zielony30g , Pomidory 30g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Kotlet schabowypanierowany smażony 80g (<i>GLU psz, JAJ</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałatka z buraczków 80g , Kompot wieloowocowy200ml ,	chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , schabowa kanapkowa 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Sałata 20g , Papryka konserwowa 50g , grejfruty 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2277.64 kcal; Energia: 9235.63 kJ; Białko ogółem: 95.71 g; białko zwierzęce: 45.29 g; białko roślinne: 36.93 g; Tłuszcz: 94.65 g; Węglowodany ogółem: 288.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.27 g; Sód: 2531.75 mg; Potas: 4036.19 mg; Wapń: 459.49 mg; Fosfor: 1348.02 mg; Błonnik pokarmowy: 31.04 g; suma cukrów prostych: 38.79 g; Woda: 902.50 g; Popiół: 15.65 g;		

Dietetyk