

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-12Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (<i>MLE, GLU psz, ORZ, SEL, SOJ, GOR</i>), kechup 20g (<i>GLU psz, SEL, GOR</i>), sałatka szwedzka 30g (<i>GOR</i>),	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Kotletschabowy panierowany smażony 80g (<i>GLU psz, JAJ</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka colesław z kapusty pekińskiej z olejem 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot wieloowocowy(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 , Ser biały półtłusty 80g (<i>MLE</i>), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2315.28 kcal; Energia: 8285.24 kJ; Białko ogółem: 86.59 g; białko zwierzęce: 37.47 g; białko roślinne: 30.56 g; Tłuszcz: 109.51 g; Węglowodany ogółem: 275.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.03 g; Sód: 2434.72 mg; Potas: 3726.56 mg; Wapń: 271.68 mg; Fosfor: 1236.24 mg; Błonnik pokarmowy: 32.70 g; suma cukrów prostych: 31.29 g; Woda: 753.74 g; Popiół: 15.18 g;		
niedziela 2025-01-12Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Ser biały półtłusty 80g (<i>MLE</i>), Dynia na parze 50g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>),	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Podudzie z kurczaka duszone 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z marchewki drobno tartej z jabłkiem na winno 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Szyńka śniadaniowa z piersią 50g (<i>SEL, GOR</i>), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2067.38 kcal; Energia: 4560.33 kJ; Białko ogółem: 94.33 g; białko zwierzęce: 108.84 g; białko roślinne: 18.84 g; Tłuszcz: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 194.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.37 g; Sód: 1468.43 mg; Potas: 1342.94 mg; Wapń: 210.95 mg; Fosfor: 722.92 mg; Błonnik pokarmowy: 26.19 g; suma cukrów prostych: 42.40 g; Woda: 372.54 g; Popiół: 7.29 g;		
niedziela 2025-01-12Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (<i>MLE, GLU psz, ORZ, SEL, SOJ, GOR</i>), kechup 20g (<i>GLU psz, SEL, GOR</i>), sałatka szwedzka 30g (<i>GOR</i>),	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Kotletschabowy panierowany smażony 80g (<i>GLU psz, JAJ</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka colesław z kapusty pekińskiej z olejem 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot wieloowocowy(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 , Szyńka śniadaniowa z piersią 40g (<i>SEL, GOR</i>), Ser biały półtłusty 40g (<i>MLE</i>), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2316.48 kcal; Energia: 8288.44 kJ; Białko ogółem: 88.71 g; białko zwierzęce: 30.19 g; białko roślinne: 35.16 g; Tłuszcz: 109.39 g; Węglowodany ogółem: 270.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.54 g; Sód: 2371.12 mg; Potas: 3553.36 mg; Wapń: 228.08 mg; Fosfor: 1101.44 mg; Błonnik pokarmowy: 28.70 g; suma cukrów prostych: 27.41 g; Woda: 725.30 g; Popiół: 14.66 g;		

Dietetyk