

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-15		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Kakao 200ml (MLE), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Dżem 80g, Jabłka 150g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Jajko w sosie musztardowym 130g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Filet królewski z indyka 50g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ogórek zielony 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2232.17 kcal; Energia: 8902.39 kJ; Białko ogółem: 63.68 g; białko zwierzęce: 18.68 g; białko roślinne: 34.26 g; Tłuszcz: 77.14 g; Węglowodany ogółem: 349.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.04 g; Sód: 2008.99 mg; Potas: 4519.28 mg; Wapń: 508.36 mg; Fosfor: 1311.09 mg; Błonnik pokarmowy: 37.31 g; suma cukrów prostych: 90.93 g; Woda: 1157.38 g; Popiół: 16.79 g;		
środa 2025-01-15		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Kakao 200ml (MLE), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), pierś wędzona 40g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor świeży 30g, Ogórek zielony 30g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Jajko w sosie musztardowym 130g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100g, 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, Filet królewski z indyka 40g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), ogórki konserwowe 30g (GOR), grejfruty 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2037.07 kcal; Energia: 7957.29 kJ; Białko ogółem: 72.10 g; białko zwierzęce: 18.88 g; białko roślinne: 38.68 g; Tłuszcz: 77.95 g; Węglowodany ogółem: 285.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.07 g; Sód: 2079.29 mg; Potas: 4378.38 mg; Wapń: 501.76 mg; Fosfor: 1262.29 mg; Błonnik pokarmowy: 30.96 g; suma cukrów prostych: 39.20 g; Woda: 1098.92 g; Popiół: 16.53 g;		
środa 2025-01-15		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), herbata 200ml, Beskidzki miks maślany 20g (MLE), szynka z indyka 40g, Pomidor świeży 30g, Ogórek zielony 30g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Jajko w sosie musztardowym 130g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Ser żółty 50g (MLE), ogórki konserwowe 30g (GOR), grejfruty 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2030.51 kcal; Energia: 8240.91 kJ; Białko ogółem: 69.97 g; białko zwierzęce: 27.73 g; białko roślinne: 36.50 g; Tłuszcz: 81.91 g; Węglowodany ogółem: 280.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.61 g; Sód: 2459.07 mg; Potas: 3977.66 mg; Wapń: 708.90 mg; Fosfor: 1311.39 mg; Błonnik pokarmowy: 30.27 g; suma cukrów prostych: 41.88 g; Woda: 989.37 g; Popiół: 16.96 g;		

Dietetyk