

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-20 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Twarożek z pestkami słonecznika 80g (MLE), Pomidory 30g, Sałata 20g,	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Fasolka po bretońsku z kielbasą 300g (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, ROŚ, GOR), Ogórki kiszane 80g, Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, pieczeń wiedeńska 40g (MLE, GLU psz, JAJ, GOR), Papryka czerwona 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2096.52 kcal; Energia: 7537.60 kJ; Białko ogółem: 76.45 g; białko zwierzęce: 13.56 g; białko roślinne: 41.94 g; Tłuszcz: 74.25 g; Węglowodany ogółem: 320.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.84 g; Sód: 2192.22 mg; Potas: 3121.08 mg; Wapń: 345.83 mg; Fosfor: 1262.68 mg; Błonnik pokarmowy: 43.89 g; suma cukrów prostych: 56.50 g; Woda: 585.54 g; Popiół: 14.32 g;		
poniedziałek 2025-01-20 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Szynka konserwowa wieprzowa 40g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Pomidory 30g, Sałata 20g,	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Makaron z serem 300g (MLE, GLU psz, JAJ), Surówka z marchewki drobno tartej z jabłkiem na wino 100g, Kompot wieloowocowy 200ml, Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Pasta mięsno-warzywna (mięso drobiowe, warzywa gotowane) 80g (SEL), banan 200g,
Wartości odżywcze: Energia: 2283.08 kcal; Energia: 8977.99 kJ; Białko ogółem: 72.71 g; białko zwierzęce: 19.91 g; białko roślinne: 37.49 g; Tłuszcz: 60.77 g; Węglowodany ogółem: 393.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.95 g; Sód: 2357.83 mg; Potas: 4458.74 mg; Wapń: 273.35 mg; Fosfor: 1168.12 mg; Błonnik pokarmowy: 38.32 g; suma cukrów prostych: 83.94 g; Woda: 952.16 g; Popiół: 14.69 g;		
poniedziałek 2025-01-20 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Twarożek z pestkami słonecznika 60g (MLE), Filet królewski zindyka 20g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidory 30g,	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Fasolka po bretońsku z kielbasą 300g (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, ROŚ, GOR), Ogórki kiszane 80g, chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, pieczeń wiedeńska 40g (MLE, GLU psz, JAJ, GOR), Ser żółty 20g (MLE), Papryka czerwona 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2158.90 kcal; Energia: 7788.58 kJ; Białko ogółem: 86.87 g; białko zwierzęce: 16.18 g; białko roślinne: 48.56 g; Tłuszcz: 76.91 g; Węglowodany ogółem: 311.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.16 g; Sód: 2293.84 mg; Potas: 2897.50 mg; Wapń: 475.61 mg; Fosfor: 1255.54 mg; Błonnik pokarmowy: 37.61 g; suma cukrów prostych: 51.98 g; Woda: 562.59 g; Popiół: 14.51 g;		

Dietetyk