

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-22		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Pasta z sera żółtego z papryką, szczypiorem i majonezem 100g (MLE, JAJ, GOR), Jabłka 1szt 150g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami (włoszczyk, ogórki kon, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g (GLU jęcz, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Surówka z kapusty białej z olejem 100g, Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, polędwica drobiowa 50g (SOJ), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2163.81 kcal; Energia: 8394.32 kJ; Białko ogółem: 67.75 g; białko zwierzęce: 24.50 g; białko roślinne: 26.51 g; Tłuszcz: 104.34 g; Węglowodany ogółem: 271.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.98 g; Sód: 2671.23 mg; Potas: 2594.47 mg; Wapń: 551.87 mg; Fosfor: 1149.62 mg; Błonnik pokarmowy: 35.34 g; suma cukrów prostych: 36.52 g; Woda: 699.19 g; Popiół: 13.99 g;		
środa 2025-01-22		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, polędwica drobiowa 40g (SOJ), Pomidor świeży 50g,	Barszcz biały z ziemniakami (włoszczyk, zakwas, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g (GLU jęcz, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Surówka z marchewki i selera na wino z olejem rzepakowym 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (aronia, porzeczka czerw. i czarna, agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Masło roślinne 20g, herbata 200ml, Jajko faszerowane twarogiem 1szt (MLE, JAJ), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 1952.47 kcal; Energia: 7551.93 kJ; Białko ogółem: 74.07 g; białko zwierzęce: 33.45 g; białko roślinne: 25.78 g; Tłuszcz: 82.54 g; Węglowodany ogółem: 257.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.58 g; Sód: 1279.18 mg; Potas: 2596.69 mg; Wapń: 263.09 mg; Fosfor: 1214.90 mg; Błonnik pokarmowy: 32.45 g; suma cukrów prostych: 33.55 g; Woda: 606.55 g; Popiół: 9.80 g;		
środa 2025-01-22		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Pasta z sera żółtego z papryką, szczypiorem i majonezem 80g (MLE, JAJ, GOR), Kielbasa szynkowa 20g (SEL, SOJ, GOR), Jabłka 1szt 150g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami (włoszczyk, ogórki kon, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g (GLU jęcz, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Surówka z kapusty białej z olejem 100g, Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, polędwica drobiowa 40g (SOJ), Ser topiony 25g (MLE, GLU psz), Pomidory 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2170.05 kcal; Energia: 8621.32 kJ; Białko ogółem: 73.56 g; białko zwierzęce: 29.22 g; białko roślinne: 31.26 g; Tłuszcz: 103.23 g; Węglowodany ogółem: 265.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.87 g; Sód: 2905.36 mg; Potas: 2621.36 mg; Wapń: 574.65 mg; Fosfor: 1250.56 mg; Błonnik pokarmowy: 31.51 g; suma cukrów prostych: 33.99 g; Woda: 745.13 g; Popiół: 14.97 g;		

Dietetyk