

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-25Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor świeży 50g ,	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami (włoszcz, kon.pom, groszek, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), pieczeń wiedeńska 50g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, GOR</i>), Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2106.19 kcal; Energia: 7715.99 kJ; Białko ogółem: 70.72 g; białko zwierzęce: 24.69 g; białko roślinne: 29.33 g; Tłuszcz: 95.17 g; Węglowodany ogółem: 266.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.04 g; Sód: 1805.39 mg; Potas: 2489.92 mg; Wapń: 501.70 mg; Fosfor: 1052.25 mg; Błonnik pokarmowy: 27.13 g; suma cukrów prostych: 42.39 g; Woda: 493.07 g; Popiół: 11.35 g;		
sobota 2025-01-25Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Polędwica z majerankiem 50g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Mini marchewka na parze 50g (<i>MLE</i>),	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami (włoszcz, kon.pom, groszek, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, 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>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Sałatka ryżowa z wędliną, pomidorem i koperkiem 150g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Włoszczyzna słupki na parze 50g (<i>SEL</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2124.65 kcal; Energia: 8188.10 kJ; Białko ogółem: 65.53 g; białko zwierzęce: 13.60 g; białko roślinne: 32.83 g; Tłuszcz: 86.90 g; Węglowodany ogółem: 295.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.12 g; Sód: 1830.82 mg; Potas: 2385.81 mg; Wapń: 177.59 mg; Fosfor: 911.13 mg; Błonnik pokarmowy: 27.94 g; suma cukrów prostych: 22.47 g; Woda: 408.18 g; Popiół: 10.76 g;		
sobota 2025-01-25Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Polędwica z majerankiem 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Ser topiony 25g (<i>MLE, GLU psz</i>), Pomidor świeży 50g ,	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami (włoszcz, kon.pom, groszek, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese 300g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Szynka konserwowa wieprzowa 50g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), jajo gotowane 1/2 szt 25g (<i>JAJ</i>), Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2463.23 kcal; Energia: 5319.71 kJ; Białko ogółem: 114.72 g; białko zwierzęce: 117.51 g; białko roślinne: 24.81 g; Tłuszcz: 52.91 g; Węglowodany ogółem: 191.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.64 g; Sód: 2167.26 mg; Potas: 2011.42 mg; Wapń: 243.97 mg; Fosfor: 898.74 mg; Błonnik pokarmowy: 20.47 g; suma cukrów prostych: 34.72 g; Woda: 503.78 g; Popiół: 9.57 g;		

Dietetyk