

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-26Dieta: 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>), Pikle 30g (<i>GOR</i>),	Rosół z zacierką 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Podudzie z kurczaka z pieca 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka colesław z kapusty białej z olejem 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot wielowocowy(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 , schabowa kanapkowa 50g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2173.63 kcal; Energia: 6724.58 kJ; Białko ogółem: 83.06 g; białko zwierzęce: 0.66 g; białko roślinne: 28.24 g; Tłuszcz: 102.67 g; Węglowodany ogółem: 257.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.62 g; Sód: 2377.68 mg; Potas: 3239.90 mg; Wapń: 187.42 mg; Fosfor: 792.80 mg; Błonnik pokarmowy: 31.69 g; suma cukrów prostych: 28.41 g; Woda: 633.70 g; Popiół: 13.36 g;		
niedziela 2025-01-26Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , miód 75g , Jabłko pieczone 150g , Jogurt owocowy. 1szt (<i>MLE</i>),	Rosół z zacierką 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Podudzie z kurczaka duszone 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Marchew z groszkiem na ciepło, na maśle roślinnym 80g (<i>GLU psz</i>), Kompot wielowocowy(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 , schabowa kanapkowa 50g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Pomidor świeży 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2137.30 kcal; Energia: 7178.93 kJ; Białko ogółem: 74.12 g; białko zwierzęce: 0.79 g; białko roślinne: 27.11 g; Tłuszcz: 60.09 g; Węglowodany ogółem: 341.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.60 g; Sód: 2540.95 mg; Potas: 3021.02 mg; Wapń: 124.98 mg; Fosfor: 773.10 mg; Błonnik pokarmowy: 31.53 g; suma cukrów prostych: 35.39 g; Woda: 672.26 g; Popiół: 13.21 g;		
niedziela 2025-01-26Dieta: 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>), Pikle 30g (<i>GOR</i>),	Rosół z zacierką 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Podudzie z kurczaka z pieca 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka colesław z kapusty białej z olejem 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot wielowocowy(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 , schabowa kanapkowa 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Ser topiony 25g (<i>MLE, GLU psz</i>), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2253.93 kcal; Energia: 7057.93 kJ; Białko ogółem: 89.43 g; białko zwierzęce: 4.24 g; białko roślinne: 32.84 g; Tłuszcz: 109.18 g; Węglowodany ogółem: 252.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.71 g; Sód: 2541.93 mg; Potas: 3122.15 mg; Wapń: 273.17 mg; Fosfor: 893.30 mg; Błonnik pokarmowy: 27.69 g; suma cukrów prostych: 26.06 g; Woda: 647.85 g; Popiół: 13.98 g;		

Dietetyk