

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-31Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 50g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kakao 200ml (<i>MLE</i>), Dżem 80g , rogalik maślany 1szt (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SOJ, SEZ</i>), mandarynka 100g ,	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL</i>), Ryba miruna panierowana smażona 90g (<i>GLU psz, JAJ, RYB</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 80g , 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>), herbata 200ml , Jajko 1szt(50g) w sosie tatarskim 80g(*groszek kons, ogórek kons, majonez) 130g (<i>MLE, JAJ, ROŚ, GOR</i>), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2555.64 kcal; Energia: 9346.55 kJ; Białko ogółem: 77.17 g; białko zwierzęce: 39.32 g; białko roślinne: 29.82 g; Tłuszcz: 102.45 g; Węglowodany ogółem: 360.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.11 g; Sód: 2729.77 mg; Potas: 4078.71 mg; Wapń: 505.25 mg; Fosfor: 1462.87 mg; Błonnik pokarmowy: 31.40 g; suma cukrów prostych: 85.04 g; Woda: 1085.14 g; Popiół: 18.26 g;		
piątek 2025-01-31Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 50g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kakao 200ml (<i>MLE</i>), Dżem 80g , mandarynka 100g , rogalik maślany 1szt (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SOJ, SEZ</i>),	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL</i>), Ryba miruna w jarzynach z zielonym groszkiem 150g (<i>GLU psz, SEL, RYB</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , 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>), herbata 200ml , Jajko faszerowane twarogiem 1szt (<i>MLE, JAJ</i>), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2377.59 kcal; Energia: 8529.82 kJ; Białko ogółem: 82.74 g; białko zwierzęce: 44.91 g; białko roślinne: 88.37 g; Tłuszcz: 99.31 g; Węglowodany ogółem: 1466.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.10 g; Sód: 1990.84 mg; Potas: 22625.58 mg; Wapń: 3454.65 mg; Fosfor: 3267.71 mg; Błonnik pokarmowy: 216.77 g; suma cukrów prostych: 783.42 g; Woda: 9663.76 g; Popiół: 54.97 g;		
piątek 2025-01-31Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 50g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pieczywo chrupkie lekkie pełnoziarniste 2szt 20g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidory 30g ,	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL</i>), Ryba miruna panierowana smażona 90g (<i>GLU psz, JAJ, RYB</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Jajo gotowane 1szt (<i>JAJ</i>), Szynka konserwowa z kurczakiem 20g (<i>MLE, GLU psz, SOJ, GOR</i>), Sałata 30g , Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2064.93 kcal; Energia: 8526.97 kJ; Białko ogółem: 78.64 g; białko zwierzęce: 44.90 g; białko roślinne: 29.82 g; Tłuszcz: 85.18 g; Węglowodany ogółem: 266.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.10 g; Sód: 2749.25 mg; Potas: 3443.74 mg; Wapń: 564.84 mg; Fosfor: 1378.07 mg; Błonnik pokarmowy: 26.84 g; suma cukrów prostych: 48.02 g; Woda: 859.16 g; Popiół: 16.85 g;		

Dietetyk