

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-05Dieta: 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>), musztarda 20g (<i>SEL, GOR</i>), Ogórki kiszzone 30g ,	Rosół z zacierką 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Karkówka z pieca z cebulką 80g (<i>MIĘ</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z sosem na bazie maślanki ze szczypiorkiem 80g (<i>MLE</i>), Kompot wielowocowy 200ml ,	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>), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2209.97 kcal; Energia: 7922.02 kJ; Białko ogółem: 72.00 g; białko zwierzęce: 25.79 g; białko roślinne: 29.45 g; Tłuszcz: 104.01 g; Węglowodany ogółem: 274.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.06 g; Sód: 4039.03 mg; Potas: 3303.08 mg; Wapń: 537.38 mg; Fosfor: 1197.98 mg; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; suma cukrów prostych: 52.83 g; Woda: 744.02 g; Popiół: 15.89 g;		
niedziela 2025-01-05Dieta: 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 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Pomidor świeży 30g ,	Rosół z zacierką 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Schab duszony w sosie własnym 80/80 160g (<i>GLU psz</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Marchew oprószana z masłem roślinnym 80g (<i>GLU psz</i>), Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , polędwica drobiowa 50g (<i>SOJ</i>), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2155.38 kcal; Energia: 8453.89 kJ; Białko ogółem: 80.37 g; białko zwierzęce: 30.86 g; białko roślinne: 28.30 g; Tłuszcz: 88.51 g; Węglowodany ogółem: 284.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.03 g; Sód: 2241.67 mg; Potas: 3309.09 mg; Wapń: 144.38 mg; Fosfor: 1059.79 mg; Błonnik pokarmowy: 28.86 g; suma cukrów prostych: 47.34 g; Woda: 579.36 g; Popiół: 13.24 g;		
niedziela 2025-01-05Dieta: 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>), musztarda 20g (<i>SEL, GOR</i>), Ogórki kiszzone 50g ,	Rosół z zacierką 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Karkówka z pieca z cebulką 80g (<i>MIĘ</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z sosem na bazie maślanki ze szczypiorkiem 80g (<i>MLE</i>), Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Szynka wiejska wieprzowa 20g (<i>MIĘ, SEL, GOR</i>), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2281.37 kcal; Energia: 8217.62 kJ; Białko ogółem: 80.42 g; białko zwierzęce: 29.41 g; białko roślinne: 34.11 g; Tłuszcz: 108.09 g; Węglowodany ogółem: 270.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.54 g; Sód: 4276.03 mg; Potas: 3259.08 mg; Wapń: 533.78 mg; Fosfor: 1194.98 mg; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; suma cukrów prostych: 51.29 g; Woda: 775.14 g; Popiół: 16.11 g;		

Dietetyk