

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-08		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Ser żółty 50g (MLE), Pomidor świeży 50g 50g, Jabłka 150g,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU psz, SEL), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (GLU psz), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100g, Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Kielbasa żywiecka 40g (GLU psz, SEL), Brokuł na parze 50g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2167.75 kcal; Energia: 7914.15 kJ; Białko ogółem: 73.95 g; białko zwierzęce: 21.18 g; białko roślinne: 30.36 g; Tłuszcz: 101.48 g; Węglowodany ogółem: 274.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.88 g; Sód: 2464.05 mg; Potas: 3596.88 mg; Wapń: 586.20 mg; Fosfor: 1120.11 mg; Błonnik pokarmowy: 36.75 g; suma cukrów prostych: 31.04 g; Woda: 861.79 g; Popiół: 15.91 g;		
środa 2025-01-08		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Szynka konserwowa wieprzowa 50g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Pomidor świeży 50g, Sałata 20g,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU psz, SEL), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (GLU psz), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Sałata zielona z sosem na bazie maślanki z koperkiem 80g (MLE), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Jajko faszerowane twarogiem 1szt (MLE, JAJ), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 1995.17 kcal; Energia: 7413.86 kJ; Białko ogółem: 81.40 g; białko zwierzęce: 34.17 g; białko roślinne: 28.36 g; Tłuszcz: 86.34 g; Węglowodany ogółem: 250.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.71 g; Sód: 2528.03 mg; Potas: 3445.29 mg; Wapń: 276.79 mg; Fosfor: 1236.91 mg; Błonnik pokarmowy: 30.12 g; suma cukrów prostych: 24.72 g; Woda: 812.05 g; Popiół: 13.79 g;		
środa 2025-01-08		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, tostowa drobiowa 20g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Ser żółty 40g (MLE), Pomidor świeży 30g,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU psz, SEL), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (GLU psz), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100g, Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Kielbasa żywiecka 40g (GLU psz, SEL), ogórki konserwowe 30g (GOR), Brokuł na parze 50g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2210.35 kcal; Energia: 7506.77 kJ; Białko ogółem: 79.89 g; białko zwierzęce: 51.22 g; białko roślinne: 34.00 g; Tłuszcz: 94.80 g; Węglowodany ogółem: 239.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.49 g; Sód: 2438.24 mg; Potas: 3147.29 mg; Wapń: 486.92 mg; Fosfor: 1001.79 mg; Błonnik pokarmowy: 28.59 g; suma cukrów prostych: 19.96 g; Woda: 703.01 g; Popiół: 14.93 g;		

Dietetyk