

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-02		
Dieta: 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 2025-03-02		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , kielbasa szynkowa wędzona 40g (<i>MLE, DWU, GOR</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 , Surówka z selera drobno tartego na bazie sosu jogurtowego 80g (<i>MLE, SEL</i>), Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 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>), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2061.25 kcal; Energia: 8382.66 kJ; Białko ogółem: 78.35 g; białko zwierzęce: 31.32 g; białko roślinne: 28.89 g; Tłuszcz: 81.56 g; Węglowodany ogółem: 281.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.74 g; Sód: 2297.01 mg; Potas: 3565.64 mg; Wapń: 194.39 mg; Fosfor: 1118.64 mg; Błonnik pokarmowy: 32.15 g; suma cukrów prostych: 50.12 g; Woda: 670.12 g; Popiół: 14.16 g;		
niedziela 2025-03-02		
Dieta: 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 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 graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), schabowa kanapkowa 20g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2246.37 kcal; Energia: 8071.82 kJ; Białko ogółem: 80.40 g; białko zwierzęce: 25.99 g; białko roślinne: 34.05 g; Tłuszcz: 104.49 g; Węglowodany ogółem: 269.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.12 g; Sód: 3993.03 mg; Potas: 3175.08 mg; Wapń: 531.38 mg; Fosfor: 1153.98 mg; Błonnik pokarmowy: 26.01 g; suma cukrów prostych: 50.23 g; Woda: 744.42 g; Popiół: 15.69 g;		

Dietetyk