

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-04		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, T warożek z pestkami słonecznika 80g (MLE), Ogórek zielony 30g, Pomidory 30g,	Zupa koperkowa z ryżem 400ml (GLU psz, SEL), Podudzie z karczaka z pieca 80g, Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g, Marchew oprószana z masłem roślinnym 80g (GLU psz), Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, śledź w oleju z cebulką 120g (RYB), sałatka szwedzka 30g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 2182.84 kcal; Energia: 7809.72 kJ; Białko ogółem: 79.52 g; białko zwierzęce: 20.52 g; białko roślinne: 26.43 g; Tłuszcz: 90.87 g; Węglowodany ogółem: 285.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.63 g; Sód: 2437.16 mg; Potas: 3044.43 mg; Wapń: 214.01 mg; Fosfor: 1029.39 mg; Błonnik pokarmowy: 29.06 g; suma cukrów prostych: 51.07 g; Woda: 707.92 g; Popiół: 14.18 g;		
wtorek 2025-03-04		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, T warożek z pestkami słonecznika 80g (MLE), Pomidor świeży 30g,	Zupa koperkowa z ryżem 400ml (GLU psz, SEL), Podudzie z karczaka duszone 80g, Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g, sałata lodowa z sosem vinegret 80g, Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Pasta z ryby gotowanej z warzywami 80g (GLU psz, SEL, RYB, SOJ, GOR), Mus owocowy jabłko 100g FRUIT S- bez dodatku cukru 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2009.27 kcal; Energia: 7050.93 kJ; Białko ogółem: 71.58 g; białko zwierzęce: 13.02 g; białko roślinne: 26.01 g; Tłuszcz: 71.90 g; Węglowodany ogółem: 294.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.63 g; Sód: 2976.12 mg; Potas: 2971.70 mg; Wapń: 201.24 mg; Fosfor: 920.12 mg; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; suma cukrów prostych: 54.28 g; Woda: 653.05 g; Popiół: 15.21 g;		
wtorek 2025-03-04		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Twarożek z pestkami słonecznika 60g (MLE), Polędwica Ani drobiowa 20g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ogórek zielony 30g,	Zupa koperkowa z ryżem 400ml (GLU psz, SEL), Podudzie z karczaka z pieca 80g, Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g, sałata lodowa z sosem vinegret 80g, Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, śledź w oleju z cebulką 120g (RYB), sałatka szwedzka 30g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 2195.01 kcal; Energia: 7858.65 kJ; Białko ogółem: 81.65 g; białko zwierzęce: 17.46 g; białko roślinne: 31.06 g; Tłuszcz: 93.59 g; Węglowodany ogółem: 277.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.47 g; Sód: 3153.57 mg; Potas: 2909.37 mg; Wapń: 206.60 mg; Fosfor: 948.99 mg; Błonnik pokarmowy: 25.68 g; suma cukrów prostych: 52.86 g; Woda: 735.91 g; Popiół: 16.44 g;		

Dietetyk