

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-13		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml , Szyńska konserwowa wieprzowa 40g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Ser żółty 20g (MLE), Papryka czerwona 30g ,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Podudzie z kurczaka z pieca 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100g , Kompot owocowy 200ml 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml , Sałatka z makaronu i wędlin z pomidorem i koperkiem 150g (MLE, GLU psz, JAJ, SOJ), ogórki konserwowe 30g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 2249.74 kcal; Energia: 7967.58 kJ; Białko ogółem: 84.67 g; białko zwierzęce: 13.52 g; białko roślinne: 33.09 g; Tłuszcz: 98.34 g; Węglowodany ogółem: 282.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.79 g; Sód: 3231.80 mg; Potas: 3300.19 mg; Wapń: 351.38 mg; Fosfor: 1033.42 mg; Błonnik pokarmowy: 31.78 g; suma cukrów prostych: 22.29 g; Woda: 715.64 g; Popiół: 15.20 g;		
czwartek 2025-02-13		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml , Szyńska konserwowa wieprzowa 40g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g ,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Bitka drobiowa w sosie własnym 80g/80g 160g (GLU psz), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Szpinak z masłem 100g (MLE),	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml , Sałatka z makaronu i wędlin z pomidorem i koperkiem 150g (MLE, GLU psz, JAJ, SOJ), Ser biały półtłusty 40g (MLE), Jabłko pieczone 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2114.91 kcal; Energia: 8240.91 kJ; Białko ogółem: 86.22 g; białko zwierzęce: 39.81 g; białko roślinne: 34.80 g; Tłuszcz: 78.96 g; Węglowodany ogółem: 293.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.41 g; Sód: 3126.92 mg; Potas: 3714.04 mg; Wapń: 264.97 mg; Fosfor: 1299.57 mg; Błonnik pokarmowy: 32.41 g; suma cukrów prostych: 14.28 g; Woda: 862.09 g; Popiół: 16.03 g;		
czwartek 2025-02-13		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml , Szyńska konserwowa wieprzowa 40g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), paszтет INDYKPOL drobiowy 40g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Papryka czerwona 30g ,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Podudzie z kurczaka z pieca 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej 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), Herbata b/cukru 200ml , Szynek 40g (SEL, GOR), Ser topiony 25g (MLE, GLU psz), ogórki konserwowe 30g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 2129.83 kcal; Energia: 6961.75 kJ; Białko ogółem: 89.60 g; białko zwierzęce: 14.43 g; białko roślinne: 31.53 g; Tłuszcz: 76.68 g; Węglowodany ogółem: 222.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.30 g; Sód: 2762.02 mg; Potas: 3081.09 mg; Wapń: 253.38 mg; Fosfor: 993.44 mg; Błonnik pokarmowy: 25.54 g; suma cukrów prostych: 10.09 g; Woda: 706.54 g; Popiół: 12.44 g;		

Dietetyk