

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-15		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
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), Pasta z twarogu z koperkiem 80g (MLE), Pikle 50g (GOR),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (włoszcz, kalafior, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (GLU psz), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU jęcz), Sałata z olejem 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Polędwiczanka z warzywami 50g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ogórki kiszzone 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2020.20 kcal; Energia: 5258.25 kJ; Białko ogółem: 68.24 g; białko zwierzęce: 121.68 g; białko roślinne: 15.13 g; Tłuszcz: 73.00 g; Węglowodany ogółem: 161.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.49 g; Sód: 1172.87 mg; Potas: 1021.25 mg; Wapń: 162.66 mg; Fosfor: 691.00 mg; Błonnik pokarmowy: 19.72 g; suma cukrów prostych: 33.15 g; Woda: 323.44 g; Popiół: 6.71 g;		
sobota 2025-02-15		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Dżem 80g , banan 200g , Jogurt naturalny 150g (MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (GLU psz), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU jęcz), 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 10g (MLE), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 40g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Pomidor świeży 50g 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2160.16 kcal; Energia: 7911.33 kJ; Białko ogółem: 64.29 g; białko zwierzęce: 42.88 g; białko roślinne: 27.53 g; Tłuszcz: 68.40 g; Węglowodany ogółem: 328.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.65 g; Sód: 2348.11 mg; Potas: 3299.49 mg; Wapń: 472.65 mg; Fosfor: 1112.42 mg; Błonnik pokarmowy: 31.50 g; suma cukrów prostych: 91.00 g; Woda: 781.37 g; Popiół: 13.70 g;		
sobota 2025-02-15		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
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 krakowska parzona 40g (MIĘ, SEL, SOJ, GOR), jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Pomidor świeży 30g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (włoszcz, kalafior, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (GLU psz), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU jęcz), Sałata z olejem 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Polędwiczanka z warzywami 50g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pikle 30g (GOR), sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2149.05 kcal; Energia: 7234.95 kJ; Białko ogółem: 67.68 g; białko zwierzęce: 81.12 g; białko roślinne: 25.43 g; Tłuszcz: 95.54 g; Węglowodany ogółem: 201.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.32 g; Sód: 2274.84 mg; Potas: 1749.22 mg; Wapń: 135.10 mg; Fosfor: 855.15 mg; Błonnik pokarmowy: 21.73 g; suma cukrów prostych: 31.38 g; Woda: 511.01 g; Popiół: 9.80 g;		

Dietetyk