

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-27		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Szynka śniadaniowa z piersią 40g (SEL, GOR), Ogórek zielony 30g, Jabłka 150g,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sztuka mięsa wieprzowego w sosie cebulowym 80/100 180g (GLU psz, MIĘ), Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 80g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Kompot wielowocowy 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), Pickle 30g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 2093.37 kcal; Energia: 6666.55 kJ; Białko ogółem: 62.30 g; białko zwierzęce: 89.41 g; białko roślinne: 20.96 g; Tłuszcz: 79.29 g; Węglowodany ogółem: 217.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.31 g; Sód: 2625.93 mg; Potas: 1595.78 mg; Wapń: 162.71 mg; Fosfor: 741.25 mg; Błonnik pokarmowy: 26.46 g; suma cukrów prostych: 51.61 g; Woda: 505.48 g; Popiół: 9.16 g;		
czwartek 2025-02-27		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Szynka śniadaniowa z piersią 40g (SEL, GOR), banan 200g,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Klopsik w sosie własnym 80g/80ml 160g (MLE, GLU psz, JAJ), Sałata z olejem rzepakowym 80g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, 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 białek jaj z koperkiem 80g (MLE, JAJ), Włoszczyzna słupki na parze 50g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia: 2352.88 kcal; Energia: 7702.75 kJ; Białko ogółem: 76.76 g; białko zwierzęce: 99.89 g; białko roślinne: 22.19 g; Tłuszcz: 86.35 g; Węglowodany ogółem: 251.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.51 g; Sód: 1887.62 mg; Potas: 2083.81 mg; Wapń: 224.20 mg; Fosfor: 963.82 mg; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; suma cukrów prostych: 67.61 g; Woda: 543.86 g; Popiół: 10.94 g;		
czwartek 2025-02-27		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml, Szynka śniadaniowa z piersią 40g (SEL, GOR), Ser topiony 25g (MLE, GLU psz), Ogórek zielony 30g,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sztuka mięsa wieprzowego w sosie cebulowym 80/100 180g (GLU psz, MIĘ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 80g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml, Polędwiczanka z warzywami 40g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidory 30g, Pickle 30g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 2029.87 kcal; Energia: 8048.38 kJ; Białko ogółem: 67.46 g; białko zwierzęce: 19.67 g; białko roślinne: 32.90 g; Tłuszcz: 94.58 g; Węglowodany ogółem: 249.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.79 g; Sód: 3218.24 mg; Potas: 3141.47 mg; Wapń: 262.63 mg; Fosfor: 1059.67 mg; Błonnik pokarmowy: 25.89 g; suma cukrów prostych: 26.68 g; Woda: 747.78 g; Popiół: 14.14 g;		

Dietetyk