

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-08		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 80g (MLE, JAJ, GOR), Pomidory 50g,	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Makaron w sosie myśliwskim(pieczarki, kielbasa śl, papryka kon. ogórek kiszony, cebula, kon.pom) 300g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Szynkowa kanapkowa 50g (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), ogórki konserwowe 50g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 2034.06 kcal; Energia: 7891.59 kJ; Białko ogółem: 60.26 g; białko zwierzęce: 11.45 g; białko roślinne: 30.30 g; Tłuszcz: 93.19 g; Węglowodany ogółem: 264.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.52 g; Sód: 2172.41 mg; Potas: 2083.88 mg; Wapń: 442.65 mg; Fosfor: 959.40 mg; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; suma cukrów prostych: 31.82 g; Woda: 518.41 g; Popiół: 11.11 g;		
sobota 2025-02-08		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Połędwica Ani drobiowa 50g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pomidor świeży 50g 50g,	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kompot wieloowocowy(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), sok pomidorowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2027.51 kcal; Energia: 8049.79 kJ; Białko ogółem: 73.86 g; białko zwierzęce: 33.02 g; białko roślinne: 29.64 g; Tłuszcz: 91.15 g; Węglowodany ogółem: 253.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.86 g; Sód: 2430.26 mg; Potas: 2948.40 mg; Wapń: 272.95 mg; Fosfor: 1178.29 mg; Błonnik pokarmowy: 28.09 g; suma cukrów prostych: 28.24 g; Woda: 723.61 g; Popiół: 13.40 g;		
sobota 2025-02-08		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 80g (MLE, JAJ, GOR), szynka biała 20g (SEL, GOR), Pickle 30g (GOR),	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Makaron razowy w sosie myśliwskim(pieczarki, kielbasa śl, papryka kon. ogórek kiszony, cebula, kon.pom) 300g (MLE, GLU żyt, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Szynkowa kanapkowa 40g (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Ser topiony 25g (MLE, GLU psz), sok pomidorowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2095.86 kcal; Energia: 8024.04 kJ; Białko ogółem: 69.65 g; białko zwierzęce: 13.90 g; białko roślinne: 36.22 g; Tłuszcz: 94.78 g; Węglowodany ogółem: 263.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.12 g; Sód: 2512.16 mg; Potas: 2298.93 mg; Wapń: 533.20 mg; Fosfor: 1060.80 mg; Błonnik pokarmowy: 24.91 g; suma cukrów prostych: 27.58 g; Woda: 629.40 g; Popiół: 12.61 g;		

Dietetyk