

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-04		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta jajeczna z zieleniną 80g (MLE , JAJ), Sałata 30g ,	Zupa wiejska z zacierką 400ml (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), Śledź matias w śmietanie 150g (MLE, RYB), Sałatka z ogórka kwaszonego z cebulą i olejem rzepakowym 80g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , 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 , szynka z indyka 40g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), Pomidor świeży 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2107.54 kcal; Energia: 8578.80 kJ; Białko ogółem: 67.82 g; białko zwierzęce: 29.06 g; białko roślinne: 28.53 g; Tłuszcz: 88.68 g; Węglowodany ogółem: 286.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.40 g; Sód: 4354.93 mg; Potas: 3330.40 mg; Wapń: 316.95 mg; Fosfor: 1243.72 mg; Błonnik pokarmowy: 29.56 g; suma cukrów prostych: 54.89 g; Woda: 870.52 g; Popiół: 19.72 g;		
piątek 2025-04-04		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z białek jaj z koperkiem 80g (MLE, JAJ), Jabłko pieczone 150g ,	Zupa wiejska z zacierką 400ml (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), Ryba miruna duszona z pieca 80g (RYB), Sos grecki (włoszcz, kon.pom, olej) 100g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , 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 , szynka z indyka 40g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), Pomidor świeży 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2172.63 kcal; Energia: 6920.23 kJ; Białko ogółem: 71.48 g; białko zwierzęce: 117.31 g; białko roślinne: 20.51 g; Tłuszcz: 85.33 g; Węglowodany ogółem: 201.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.31 g; Sód: 3857.92 mg; Potas: 1682.60 mg; Wapń: 198.70 mg; Fosfor: 1042.38 mg; Błonnik pokarmowy: 24.33 g; suma cukrów prostych: 30.30 g; Woda: 485.50 g; Popiół: 14.18 g;		
piątek 2025-04-04		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta jajeczna z zieleniną 80g (MLE , JAJ), Sałata 30g ,	Zupa wiejska z zacierką 400ml (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), Śledź matias w śmietanie 150g (MLE, RYB), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałatka z ogórka kwaszonego z cebulą i olejem rzepakowym 80g , 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 , szynka z indyka 40g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), Pomidor świeży 30g , Cukinia duszona z pieca 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2174.52 kcal; Energia: 7156.93 kJ; Białko ogółem: 77.22 g; białko zwierzęce: 102.58 g; białko roślinne: 26.08 g; Tłuszcz: 81.99 g; Węglowodany ogółem: 209.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.66 g; Sód: 4046.67 mg; Potas: 1547.48 mg; Wapń: 301.00 mg; Fosfor: 990.65 mg; Błonnik pokarmowy: 19.99 g; suma cukrów prostych: 50.59 g; Woda: 593.22 g; Popiół: 15.54 g;		

Dietetyk

.....