

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-07		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Kielbasa krakowska parzona 40g (MIĘ, SEL, SOJ, GOR), Dżem 40g , Pomidory 50g ,	Zupa selerowa z ziemniakami i śmietaną (włoszcz) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Ryba miruna panierowana smażona 90g (GLU psz, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , pieczeń wiedeńska 50g (MLE, GLU psz, JAJ, GOR), Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2156.82 kcal; Energia: 8227.95 kJ; Białko ogółem: 65.05 g; białko zwierzęce: 25.32 g; białko roślinne: 38.86 g; Tłuszcz: 97.14 g; Węglowodany ogółem: 2769.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.02 g; Sód: 3064.09 mg; Potas: 6723.99 mg; Wapń: 709.62 mg; Fosfor: 1677.76 mg; Błonnik pokarmowy: 68.76 g; suma cukrów prostych: 2435.28 g; Woda: 2362.05 g; Popiół: 32.23 g;		
piątek 2025-03-07		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , miód 75g , Jabłko pieczone 150g ,	Zupa selerowa z ziemniakami i śmietaną (włoszcz) 400ml (MLE, GLU psz, 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 , Pasta z twarogu z koperkiem 80g (MLE), Pomidor świeży 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2113.42 kcal; Energia: 6665.43 kJ; Białko ogółem: 59.14 g; białko zwierzęce: 111.56 g; białko roślinne: 17.91 g; Tłuszcz: 63.84 g; Węglowodany ogółem: 248.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.07 g; Sód: 1885.11 mg; Potas: 2287.29 mg; Wapń: 208.69 mg; Fosfor: 952.59 mg; Błonnik pokarmowy: 26.29 g; suma cukrów prostych: 34.77 g; Woda: 595.55 g; Popiół: 10.52 g;		
piątek 2025-03-07		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser żółty 40g (MLE), Kielbasa krakowska parzona 20g (MIĘ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor świeży 50g ,	Zupa selerowa z ziemniakami i śmietaną (włoszcz) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Ryba miruna panierowana smażona 90g (GLU psz, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty kiszonej z 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 , pieczeń wiedeńska 40g (MLE, GLU psz, JAJ, GOR), jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2216.92 kcal; Energia: 6886.86 kJ; Białko ogółem: 84.62 g; białko zwierzęce: 111.13 g; białko roślinne: 23.81 g; Tłuszcz: 88.94 g; Węglowodany ogółem: 199.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.14 g; Sód: 2727.55 mg; Potas: 2269.97 mg; Wapń: 510.75 mg; Fosfor: 1182.06 mg; Błonnik pokarmowy: 22.69 g; suma cukrów prostych: 46.72 g; Woda: 611.66 g; Popiół: 13.28 g;		

Dietetyk