

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-08Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), twarożek z pietruszką 80g (<i>MLE</i>), Pickle 30g (<i>GOR</i>),	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Makaron w sosie myśliwskim(pieczarki, kielbasa śl, papryka kon. ogórek kiszony, cebula, kon.pom) 300g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , szynka z indyka 50g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i>), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2074.42 kcal; Energia: 7950.61 kJ; Białko ogółem: 69.07 g; białko zwierzęce: 18.17 g; białko roślinne: 30.18 g; Tłuszcz: 85.40 g; Węglowodany ogółem: 281.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.43 g; Sód: 1576.20 mg; Potas: 2146.17 mg; Wapń: 281.85 mg; Fosfor: 973.08 mg; Błonnik pokarmowy: 27.08 g; suma cukrów prostych: 47.52 g; Woda: 517.38 g; Popiół: 9.59 g;		
sobota 2025-03-08Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), polędwica sopocka 40g , Marchew talarki z prażonym słonecznikiem 50g ,	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Makaron pszenny z mięsem wieprzowym i sosem bolognese 300g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta z białek jaj z koperkiem 80g (<i>MLE, JAJ</i>), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2453.48 kcal; Energia: 9613.74 kJ; Białko ogółem: 86.90 g; białko zwierzęce: 38.99 g; białko roślinne: 32.73 g; Tłuszcz: 113.63 g; Węglowodany ogółem: 296.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.35 g; Sód: 2076.15 mg; Potas: 2733.72 mg; Wapń: 301.64 mg; Fosfor: 1260.91 mg; Błonnik pokarmowy: 27.39 g; suma cukrów prostych: 44.41 g; Woda: 598.10 g; Popiół: 12.47 g;		
sobota 2025-03-08Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), twarożek z pietruszką 60g (<i>MLE</i>), polędwica sopocka 20g , Pickle 30g (<i>GOR</i>),	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Makaron razowy w sosie myśliwskim(pieczarki, kielbasa śl, papryka kon. ogórek kiszony, cebula, kon.pom) 300g (<i>MLE, GLU żyt, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , szynka z indyka 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i>), Ser topiony 25g (<i>MLE, GLU psz</i>), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2018.48 kcal; Energia: 7411.95 kJ; Białko ogółem: 75.53 g; białko zwierzęce: 16.16 g; białko roślinne: 34.57 g; Tłuszcz: 78.38 g; Węglowodany ogółem: 272.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.43 g; Sód: 1709.84 mg; Potas: 1948.02 mg; Wapń: 318.62 mg; Fosfor: 983.50 mg; Błonnik pokarmowy: 22.80 g; suma cukrów prostych: 38.64 g; Woda: 498.29 g; Popiół: 9.80 g;		

Dietetyk