

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-13		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Ser żółty 40g (MLE), Pomidory 50g,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Podudzie z kurczaka z pieca 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 80g, Kompot owocowy 200ml 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Sałatka ryżowa z wędliną, pomidorem i koperkiem 150g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), ogórki konserwowe 30g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 2270.23 kcal; Energia: 8123.22 kJ; Białko ogółem: 79.60 g; białko zwierzęce: 11.85 g; białko roślinne: 29.99 g; Tłuszcz: 94.02 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.10 g; Sód: 2946.94 mg; Potas: 3163.68 mg; Wapń: 490.83 mg; Fosfor: 1040.56 mg; Błonnik pokarmowy: 31.25 g; suma cukrów prostych: 41.10 g; Woda: 690.08 g; Popiół: 15.69 g;		
czwartek 2025-03-13		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, schabowa kanapkowa 40g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Marchew talarki z prażonym słonecznikiem 50g,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Bitka drobiowa w sosie własnym 80g/80g 160g (GLU psz), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Sałata z olejem rzepakowym 80g,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml, Sałatka ryżowa z wędliną, pomidorem i koperkiem 150g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Jabłko pieczone 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2118.97 kcal; Energia: 8247.94 kJ; Białko ogółem: 74.78 g; białko zwierzęce: 24.34 g; białko roślinne: 31.33 g; Tłuszcz: 78.87 g; Węglowodany ogółem: 305.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.05 g; Sód: 2232.69 mg; Potas: 3433.67 mg; Wapń: 148.79 mg; Fosfor: 1098.52 mg; Błonnik pokarmowy: 31.70 g; suma cukrów prostych: 21.41 g; Woda: 781.51 g; Popiół: 14.01 g;		
czwartek 2025-03-13		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml, schabowa kanapkowa 40g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Pomidory 50g,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Podudzie z kurczaka z pieca 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty czerwonej 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 b/cukru 200ml, Sałatka ryżowa z wędliną, pomidorem i koperkiem 150g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Brokuł na parze 50g (MLE), ogórki konserwowe 30g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 2320.10 kcal; Energia: 7661.99 kJ; Białko ogółem: 92.68 g; białko zwierzęce: 7.26 g; białko roślinne: 36.78 g; Tłuszcz: 67.10 g; Węglowodany ogółem: 291.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.84 g; Sód: 2131.27 mg; Potas: 3235.11 mg; Wapń: 208.72 mg; Fosfor: 905.25 mg; Błonnik pokarmowy: 29.64 g; suma cukrów prostych: 28.88 g; Woda: 750.57 g; Popiół: 13.64 g;		

Dietetyk