

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-14		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pomidory 30g , Sałata 30g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU psz, SEL), Śledź maślas w śmietanie 150g (MLE, RYB), Sałatka z ogórka kwaszonego z cebulą i olejem rzepakowym 80g , Ziemniaki gotowane zkoperkiem 300g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Pasta z wędlin z warzywami 80g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2049.95 kcal; Energia: 8131.06 kJ; Białko ogółem: 57.57 g; białko zwierzęce: 18.25 g; białko roślinne: 27.10 g; Tłuszcz: 95.01 g; Węglowodany ogółem: 269.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.82 g; Sód: 2804.26 mg; Potas: 3295.00 mg; Wapń: 256.01 mg; Fosfor: 1006.59 mg; Błonnik pokarmowy: 30.18 g; suma cukrów prostych: 50.03 g; Woda: 856.85 g; Popiół: 14.60 g;		
piątek 2025-03-14		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser biały półtłusty 80g (MLE), Pomidory 30g , Sałata 30g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU psz, SEL), Ryba miruna duszona z pieca 80g (RYB), Ziemniaki gotowane 300g , Marchew z groszkiem na ciepło, na maśle roślinnym 80g (GLU psz), Kompot wieloowocowy (aronia, porzeczka czerw.i czarna, agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Pasta z wędlin z warzywami 80g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Włoszczyzna słupki na parze 50g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia: 2107.30 kcal; Energia: 5549.02 kJ; Białko ogółem: 84.53 g; białko zwierzęce: 106.57 g; białko roślinne: 19.20 g; Tłuszcz: 54.91 g; Węglowodany ogółem: 193.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.14 g; Sód: 2149.14 mg; Potas: 1312.12 mg; Wapń: 213.25 mg; Fosfor: 798.04 mg; Błonnik pokarmowy: 23.61 g; suma cukrów prostych: 45.81 g; Woda: 379.67 g; Popiół: 8.35 g;		
piątek 2025-03-14		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ser żółty 20g (MLE), Sałata 30g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU psz, SEL), Śledź maślas w śmietanie 150g (MLE, RYB), Sałatka z ogórka kwaszonego z cebulą i olejem rzepakowym 80g , Ziemniaki gotowane zkoperkiem 300g , Kompot wieloowocowy (aronia, porzeczka czerw.i czarna, agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Pasta z wędlin z warzywami 80g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Pomidor świeży 30g , Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2031.75 kcal; Energia: 7816.11 kJ; Białko ogółem: 68.45 g; białko zwierzęce: 23.35 g; białko roślinne: 30.82 g; Tłuszcz: 91.91 g; Węglowodany ogółem: 256.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.65 g; Sód: 2928.51 mg; Potas: 3143.70 mg; Wapń: 385.66 mg; Fosfor: 1039.29 mg; Błonnik pokarmowy: 25.93 g; suma cukrów prostych: 41.48 g; Woda: 847.12 g; Popiół: 15.07 g;		

Dietetyk