

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-15 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Twaróg 80g (MLE), Pikle 50g (GOR),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (włoszcz, kalafior, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Gulasz drobiowo wieprzowy z jarzynami 120g (GLU psz, SEL), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU jęcz), Sałata z olejem 80g, Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Polędwiczanka z warzywami 50g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ogórki kiszzone 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2014.15 kcal; Energia: 3755.19 kJ; Białko ogółem: 69.36 g; białko zwierzęce: 116.33 g; białko roślinne: 13.34 g; Tłuszcz: 39.37 g; Węglowodany ogółem: 146.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 1.37 g; Sód: 1112.82 mg; Potas: 757.62 mg; Wapń: 80.00 mg; Fosfor: 437.62 mg; Błonnik pokarmowy: 19.16 g; suma cukrów prostych: 35.57 g; Woda: 228.29 g; Popiół: 5.58 g;		
sobota 2025-03-15 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml, Dżem 80g, banan 1 szt 200g, Jogurt naturalny 150g (MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Gulasz drobiowo wieprzowy z jarzynami 120g (GLU psz, SEL), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU jęcz), Sałata zielona z sosem na bazie maślanki z koperkiem 80g (MLE), Kompot wielowocowy (aronia, porzeczka czerw.i czarna, agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml, Jajko faszerowane twarogiem 1szt (MLE, JAJ), Pomidor świeży 50g 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2251.57 kcal; Energia: 8626.89 kJ; Białko ogółem: 73.04 g; białko zwierzęce: 57.70 g; białko roślinne: 26.96 g; Tłuszcz: 73.67 g; Węglowodany ogółem: 329.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.11 g; Sód: 2060.99 mg; Potas: 3335.10 mg; Wapń: 554.32 mg; Fosfor: 1328.42 mg; Błonnik pokarmowy: 31.46 g; suma cukrów prostych: 96.86 g; Woda: 845.27 g; Popiół: 14.66 g;		
sobota 2025-03-15 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Kiełbasa krakowska parzona 40g (MIĘ, SEL, SOJ, GOR), Ser biały półtłusty 40g (MLE), Pikle 30g (GOR),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (włoszcz, kalafior, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Gulasz drobiowo wieprzowy z jarzynami 120g (GLU psz, SEL), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU jęcz), Sałata z olejem 80g, Kompot wielowocowy (aronia, porzeczka czerw.i czarna, agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Polędwiczanka z warzywami 50g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ogórki kiszzone 30g, Pomidory 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2099.05 kcal; Energia: 7261.89 kJ; Białko ogółem: 65.83 g; białko zwierzęce: 71.36 g; białko roślinne: 24.11 g; Tłuszcz: 91.74 g; Węglowodany ogółem: 209.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.85 g; Sód: 1954.56 mg; Potas: 1281.04 mg; Wapń: 137.30 mg; Fosfor: 813.17 mg; Błonnik pokarmowy: 19.83 g; suma cukrów prostych: 43.78 g; Woda: 360.97 g; Popiół: 8.28 g;		

Dietetyk