

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-22 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser żółty 40g (MLE), Pomidor świeży 50g ,	Zupa ziemniaczana z ciecierzycą (włoszcz, ciecierzyca, mleko) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, ROŚ), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), 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 , szynka z indyka 50g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1975.39 kcal; Energia: 7796.43 kJ; Białko ogółem: 65.83 g; białko zwierzęce: 28.21 g; białko roślinne: 26.79 g; Tłuszcz: 79.56 g; Węglowodany ogółem: 272.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.16 g; Sód: 1808.06 mg; Potas: 2322.94 mg; Wapń: 481.70 mg; Fosfor: 1051.17 mg; Błonnik pokarmowy: 25.91 g; suma cukrów prostych: 46.72 g; Woda: 472.04 g; Popiół: 10.94 g;		
sobota 2025-03-22 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , polędwica drobiowa 40g (SOJ), Marchew talarki na parze 50g ,	Zupa ziemniaczana z ciecierzycą (włoszcz, ciecierzyca, mleko) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, ROŚ), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), 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 , Sałatka jarzynowa łatwostrawna 150g (JAJ, SEL), Jabłko pieczone 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2233.40 kcal; Energia: 8700.99 kJ; Białko ogółem: 61.63 g; białko zwierzęce: 19.55 g; białko roślinne: 29.33 g; Tłuszcz: 94.59 g; Węglowodany ogółem: 312.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.35 g; Sód: 1884.35 mg; Potas: 2924.29 mg; Wapń: 177.62 mg; Fosfor: 960.89 mg; Błonnik pokarmowy: 30.88 g; suma cukrów prostych: 52.48 g; Woda: 619.85 g; Popiół: 11.71 g;		
sobota 2025-03-22 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , polędwica drobiowa 40g (SOJ), Ser topiony 25g (MLE, GLU psz), Pomidor świeży 50g ,	Zupa ziemniaczana z ciecierzycą (włoszcz, ciecierzyca, mleko) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, ROŚ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese 300g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), 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 , Kielbasa krakowska parzona 40g (MIĘ, SEL, SOJ, GOR), jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Jabłka 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2576.68 kcal; Energia: 5750.00 kJ; Białko ogółem: 116.83 g; białko zwierzęce: 124.82 g; białko roślinne: 21.86 g; Tłuszcz: 54.40 g; Węglowodany ogółem: 215.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.36 g; Sód: 2120.68 mg; Potas: 1996.14 mg; Wapń: 222.72 mg; Fosfor: 913.16 mg; Błonnik pokarmowy: 22.00 g; suma cukrów prostych: 48.14 g; Woda: 544.74 g; Popiół: 9.52 g;		

Dietetyk

.....