

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-30		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (MLE, GLU psz, ORZ, SEL, SOJ, GOR), musztarda 20g (SEL, GOR), Ogórki kiszzone 30g ,	Rosół z zacierką 400ml (GLU psz, JAJ, SEL), Udziec z kurczaka pieczony 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z sosem na bazie maślanki ze szczypiorkiem 80g (MLE), Kompot wielowocowy(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), Ser żółty 40g (MLE), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2183.99 kcal; Energia: 7816.51 kJ; Białko ogółem: 85.26 g; białko zwierzęce: 12.94 g; białko roślinne: 27.56 g; Tłuszcz: 98.48 g; Węglowodany ogółem: 266.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.16 g; Sód: 2756.19 mg; Potas: 2983.44 mg; Wapń: 549.23 mg; Fosfor: 1024.01 mg; Błonnik pokarmowy: 29.55 g; suma cukrów prostych: 47.27 g; Woda: 673.11 g; Popiół: 14.96 g;		
niedziela 2025-03-30		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Poledwica z majerankiem 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pomidor świeży 50g ,	Rosół z zacierką 400ml (GLU psz, JAJ, SEL), Udziec z kurczaka duszony 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Marchew oprószana z masłem roślinnym 80g (GLU psz), Kompot wielowocowy(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), szynka z indyka 50g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1963.44 kcal; Energia: 7979.66 kJ; Białko ogółem: 73.34 g; białko zwierzęce: 1.24 g; białko roślinne: 27.94 g; Tłuszcz: 69.06 g; Węglowodany ogółem: 286.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.55 g; Sód: 2133.80 mg; Potas: 2921.44 mg; Wapń: 150.73 mg; Fosfor: 779.36 mg; Błonnik pokarmowy: 29.10 g; suma cukrów prostych: 53.12 g; Woda: 606.66 g; Popiół: 12.09 g;		
niedziela 2025-03-30		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (MLE, GLU psz, ORZ, SEL, SOJ, GOR), musztarda 20g (SEL, GOR), Ogórki kiszzone 30g ,	Rosół z zacierką 400ml (GLU psz, JAJ, SEL), Udziec z kurczaka pieczony 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z sosem na bazie maślanki ze szczypiorkiem 80g (MLE), Kompot wielowocowy(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), Ser żółty 40g (MLE), szynka z indyka 20g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2261.59 kcal; Energia: 7827.26 kJ; Białko ogółem: 95.33 g; białko zwierzęce: 12.46 g; białko roślinne: 32.16 g; Tłuszcz: 102.73 g; Węglowodany ogółem: 262.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.99 g; Sód: 2701.14 mg; Potas: 2827.14 mg; Wapń: 519.18 mg; Fosfor: 962.81 mg; Błonnik pokarmowy: 25.55 g; suma cukrów prostych: 38.70 g; Woda: 655.70 g; Popiół: 14.62 g;		

Dietetyk

.....