Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-02	**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 50g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (***GLU psz, SEL***), Ryba miruna panierowana smażona 90g (***GLU psz, JAJ, RYB***), Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (***MLE***), 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 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2131.48 kcal; Energia: 8477.15 kJ; Białko ogółem: 65.74 g; białko zwierzęce: 25.54 g; białko roślinne: 73.02 g; Tłuszcz: 107.32 g; Węglowodany ogółem: 456.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.09 g; Sód: 3472.47 mg; Potas: 17559.50 mg; Wapń: 654.12 mg; Fosfor: 2197.06 mg; Błonnik pokarmowy: 91.58 g; suma cukrów prostych: 51.93 g; Woda: 5527.28 g; Popiół: 40.33 g;		
piątek 2025-05-02	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Ser biały półtłusty 80g (***MLE***), dynia z pieca 50g (***MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR***),	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 100g (***MLE, 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: 2233.43 kcal; Energia: 6087.88 kJ; Białko ogółem: 86.02 g; białko zwierzęce: 106.69 g; białko roślinne: 19.80 g; Tłuszcz: 62.90 g; Węglowodany ogółem: 205.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.67 g; Sód: 2204.20 mg; Potas: 1214.12 mg; Wapń: 208.72 mg; Fosfor: 801.68 mg; Błonnik pokarmowy: 23.28 g; suma cukrów prostych: 46.42 g; Woda: 321.80 g; Popiół: 8.13 g;		
piątek 2025-05-02	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 20g (***MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ***), Ser biały półtłusty 60g (***MLE***), Pomidory 50g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (***GLU psz, SEL***), Ryba miruna panierowana smażona 90g (***GLU psz, JAJ, RYB***), Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (***MLE***), 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***), Ogórek zielony 30g , Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2238.88 kcal; Energia: 8752.20 kJ; Białko ogółem: 81.41 g; białko zwierzęce: 36.28 g; białko roślinne: 77.90 g; Tłuszcz: 112.27 g; Węglowodany ogółem: 452.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.59 g; Sód: 3442.82 mg; Potas: 17486.20 mg; Wapń: 684.67 mg; Fosfor: 2273.76 mg; Błonnik pokarmowy: 87.90 g; suma cukrów prostych: 45.29 g; Woda: 5562.32 g; Popiół: 40.67 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone