

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-05 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
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), twarożek z pietruszką 80g (MLE), Ogórek zielony 50g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (włoszcz, kalafior, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Gulasz drobiowy z włoszczyzną 120g (GLU psz, SEL), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU jęcz), 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), herbata 200ml , Polędwiczanka z warzywami 50g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor świeży 50g 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2001.54 kcal; Energia: 6245.04 kJ; Białko ogółem: 76.42 g; białko zwierzęce: 61.89 g; białko roślinne: 22.23 g; Tłuszcz: 67.51 g; Węglowodany ogółem: 235.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.29 g; Sód: 2399.43 mg; Potas: 2081.24 mg; Wapń: 308.54 mg; Fosfor: 840.50 mg; Błonnik pokarmowy: 25.97 g; suma cukrów prostych: 66.18 g; Woda: 588.58 g; Popiół: 11.73 g;		
sobota 2025-04-05 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), miód 75g , Jabłko pieczone 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Gulasz drobiowy z włoszczyzną 120g (GLU psz, SEL), Kasza jęczmienna na sypko 200g (MLE, GLU jęcz), sałata lodowa z sosem vinegret 80g , 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 , Szynka konserwowa wieprzowa 40g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2080.11 kcal; Energia: 8060.03 kJ; Białko ogółem: 52.97 g; białko zwierzęce: 6.61 g; białko roślinne: 27.86 g; Tłuszcz: 70.26 g; Węglowodany ogółem: 337.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.04 g; Sód: 3393.54 mg; Potas: 2677.52 mg; Wapń: 200.77 mg; Fosfor: 876.48 mg; Błonnik pokarmowy: 32.44 g; suma cukrów prostych: 52.82 g; Woda: 745.24 g; Popiół: 14.31 g;		
sobota 2025-04-05 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
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), Polędwica Ani drobiowa 20g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), twarożek z pietruszką 60g (MLE), Ogórek zielony 50g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (włoszcz, kalafior, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Gulasz drobiowy z włoszczyzną 120g (GLU psz, SEL), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU jęcz), 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), herbata 200ml , Polędwiczanka z warzywami 50g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Fasolka szparagowa z wody 50g (ROŚ), sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2016.65 kcal; Energia: 6348.98 kJ; Białko ogółem: 70.63 g; białko zwierzęce: 58.33 g; białko roślinne: 29.09 g; Tłuszcz: 76.75 g; Węglowodany ogółem: 221.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.90 g; Sód: 1857.49 mg; Potas: 1622.99 mg; Wapń: 250.38 mg; Fosfor: 795.10 mg; Błonnik pokarmowy: 24.88 g; suma cukrów prostych: 34.46 g; Woda: 540.27 g; Popiół: 9.58 g;		

Dietetyk