

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-04-10		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , szynka z indyka 40g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), Papryka czerwona 30g ,	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml (MLE, GLU psz, JAJ, SEL), Kotlet mielony smażony 100g (GLU psz, JAJ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Sałata zielona z sosem na bazie maślanki 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 , Sałatka ryżowa z wędliną, brokułem,pomidorem i koperkiem 150g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Ogórki kiszane 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2168.60 kcal; Energia: 8533.20 kJ; Białko ogółem: 64.49 g; białko zwierzęce: 10.08 g; białko roślinne: 34.20 g; Tłuszcz: 77.03 g; Węglowodany ogółem: 334.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.86 g; Sód: 2908.69 mg; Potas: 3279.84 mg; Wapń: 252.95 mg; Fosfor: 995.00 mg; Błonnik pokarmowy: 33.13 g; suma cukrów prostych: 51.20 g; Woda: 744.10 g; Popiół: 15.93 g;		
czwartek 2025-04-10		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser biały półtłusty 80g (MLE), Jabłko pieczone 100g ,	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml (MLE, GLU psz, JAJ, SEL), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 100g (GLU psz, JAJ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z sosem na bazie maślanki 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 , szynka z indyka 40g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), Włoszczyzna słupki na parze 50g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia: 2013.25 kcal; Energia: 6248.86 kJ; Białko ogółem: 78.84 g; białko zwierzęce: 100.38 g; białko roślinne: 23.32 g; Tłuszcz: 55.56 g; Węglowodany ogółem: 234.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.53 g; Sód: 2068.75 mg; Potas: 1512.17 mg; Wapń: 292.19 mg; Fosfor: 895.51 mg; Błonnik pokarmowy: 26.45 g; suma cukrów prostych: 52.19 g; Woda: 466.94 g; Popiół: 10.20 g;		
czwartek 2025-04-10		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , szynka z indyka 40g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), Ser biały półtłusty 40g (MLE), Papryka czerwona 30g ,	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml (MLE, GLU psz, JAJ, SEL), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU psz, JAJ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z sosem na bazie maślanki 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 , Sałatka ryżowa z wędliną, brokułem,pomidorem i koperkiem 150g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Ogórki kiszane 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2172.15 kcal; Energia: 6836.66 kJ; Białko ogółem: 81.58 g; białko zwierzęce: 90.98 g; białko roślinne: 32.05 g; Tłuszcz: 56.25 g; Węglowodany ogółem: 263.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.09 g; Sód: 2461.90 mg; Potas: 1414.87 mg; Wapń: 263.98 mg; Fosfor: 822.70 mg; Błonnik pokarmowy: 23.12 g; suma cukrów prostych: 47.62 g; Woda: 446.33 g; Popiół: 11.39 g;		

Dietetyk

.....