

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-10Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor świeży 50g ,	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami (włoszcz, kon.pom, groszek, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , pieczeń wiedeńska 50g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, GOR</i>), Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2069.19 kcal; Energia: 7872.03 kJ; Białko ogółem: 67.27 g; białko zwierzęce: 24.69 g; białko roślinne: 29.84 g; Tłuszcz: 91.20 g; Węglowodany ogółem: 269.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.05 g; Sód: 1804.36 mg; Potas: 2484.54 mg; Wapń: 501.90 mg; Fosfor: 1055.77 mg; Błonnik pokarmowy: 27.24 g; suma cukrów prostych: 47.40 g; Woda: 485.86 g; Popiół: 11.36 g;		
sobota 2025-05-10Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , T warożek z pestkami słonecznika 80g (<i>MLE</i>), Mini marchewka na parze 50g (<i>MLE</i>),	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami (włoszcz, kon.pom, groszek, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Sałatka ryżowa z wędliną, pomidorem i koperkiem 150g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Jabłko pieczone 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2339.93 kcal; Energia: 9211.49 kJ; Białko ogółem: 72.46 g; białko zwierzęce: 26.86 g; białko roślinne: 33.98 g; Tłuszcz: 90.37 g; Węglowodany ogółem: 336.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.21 g; Sód: 1866.14 mg; Potas: 2678.73 mg; Wapń: 256.94 mg; Fosfor: 1092.65 mg; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; suma cukrów prostych: 54.60 g; Woda: 590.44 g; Popiół: 11.85 g;		
sobota 2025-05-10Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Polędwica z majerankiem 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Pomidor świeży 30g ,	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami (włoszcz, kon.pom, groszek, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese 300g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Kielbasa krakowska parzona 40g (<i>MIĘ, SEL, SOJ, GOR</i>), jajo gotowane 1/2 szt25g (<i>JAJ</i>), Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2510.38 kcal; Energia: 5827.55 kJ; Białko ogółem: 116.45 g; białko zwierzęce: 123.51 g; białko roślinne: 24.49 g; Tłuszcz: 54.45 g; Węglowodany ogółem: 197.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.91 g; Sód: 2087.23 mg; Potas: 1969.19 mg; Wapń: 312.27 mg; Fosfor: 870.26 mg; Błonnik pokarmowy: 20.34 g; suma cukrów prostych: 43.97 g; Woda: 452.53 g; Popiół: 9.66 g;		

Dietetyk