

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-12		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Szyńska śniadaniowa z piersią 40g (<i>SEL, GOR</i>), Ogórek zielony 50g ,	Zupa ziemniaczana z groszkiem i zieleniną (włoszcz, groszek, mleko) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Kompot wielowocowy(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 , Jajko1szt(50g) w sosie tatarskim80g(*groszek kons,ogórek kons,majonez) 130g (<i>MLE, JAJ, ROŚ, GOR</i>), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2089.14 kcal; Energia: 8504.08 kJ; Białko ogółem: 66.16 g; białko zwierzęce: 26.46 g; białko roślinne: 29.16 g; Tłuszcz: 96.50 g; Węglowodany ogółem: 264.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.99 g; Sód: 1820.06 mg; Potas: 2477.04 mg; Wapń: 238.65 mg; Fosfor: 1069.07 mg; Błonnik pokarmowy: 28.07 g; suma cukrów prostych: 49.99 g; Woda: 584.13 g; Popiół: 11.13 g;		
sobota 2025-04-12		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Szyńska śniadaniowa z piersią 40g (<i>SEL, GOR</i>), Marchew talarki na parze 50g (<i>MLE</i>),	Zupa ziemniaczana z groszkiem i zieleniną (włoszcz, groszek, mleko) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Kompot wielowocowy(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: 2149.27 kcal; Energia: 8605.86 kJ; Białko ogółem: 59.32 g; białko zwierzęce: 13.35 g; białko roślinne: 32.17 g; Tłuszcz: 80.03 g; Węglowodany ogółem: 325.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.87 g; Sód: 1829.08 mg; Potas: 2423.09 mg; Wapń: 167.52 mg; Fosfor: 906.16 mg; Błonnik pokarmowy: 30.84 g; suma cukrów prostych: 51.70 g; Woda: 519.24 g; Popiół: 10.79 g;		
sobota 2025-04-12		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Szyńska śniadaniowa z piersią 40g (<i>SEL, GOR</i>), Ser topiony 25g (<i>MLE, GLU psz</i>), Ogórek zielony 50g ,	Zupa ziemniaczana z groszkiem i zieleniną (włoszcz, groszek, mleko) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese 300g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Kompot wielowocowy(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 b/cukru 200ml , Jajko1szt(50g) w sosie tatarskim80g(*groszek kons,ogórek kons,majonez) 130g (<i>MLE, JAJ, ROŚ, GOR</i>), Pomidor świeży 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2530.43 kcal; Energia: 5909.97 kJ; Białko ogółem: 110.18 g; białko zwierzęce: 117.74 g; białko roślinne: 23.99 g; Tłuszcz: 66.25 g; Węglowodany ogółem: 183.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.75 g; Sód: 1914.69 mg; Potas: 1806.80 mg; Wapń: 277.22 mg; Fosfor: 923.47 mg; Błonnik pokarmowy: 21.41 g; suma cukrów prostych: 36.87 g; Woda: 536.09 g; Popiół: 10.13 g;		

Dietetyk

.....