

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-20Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , kielbasa biała 80g (<i>SEL, SOJ, GOR</i>), Jajo gotowane 1szt (<i>JAJ</i>), chrzan 20g (<i>MLE</i>), śledź w oleju z cebulką 120g (<i>RYB</i>), Pomidor świeży 30g , ciasto 50g ,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Kotlet schabowy panierowany smażony 80g (<i>GLU psz, JAJ</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Sałata zielona ze śmietaną 80g (<i>MLE</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 jarzynowa z majonezem 150g (<i>JAJ, SEL, ROŚ, GOR</i>), Szyunka wiejska wieprzowa 20g (<i>MIE, SEL, GOR</i>), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2886.54 kcal; Energia: 11239.30 kJ; Białko ogółem: 107.20 g; białko zwierzęce: 62.33 g; białko roślinne: 35.13 g; Tłuszcz: 134.68 g; Węglowodany ogółem: 346.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.74 g; Sód: 3670.88 mg; Potas: 5252.85 mg; Wapń: 326.56 mg; Fosfor: 1745.87 mg; Błonnik pokarmowy: 36.57 g; suma cukrów prostych: 55.61 g; Woda: 1165.72 g; Popiół: 21.96 g;		
niedziela 2025-04-20Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , kielbasa biała 80g (<i>SEL, SOJ, GOR</i>), Jajo gotowane 1szt (<i>JAJ</i>), Buraki wiórki 50g , Pomidor świeży 30g , ciasto 50g ,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Schab duszony w sosie własnym 80/80 160g (<i>GLU psz</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Sałata zielona ze śmietaną 80g (<i>MLE</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 , polędwica drobiowa 50g (<i>SOJ</i>), Brokuł na parze 50g (<i>MLE</i>), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2614.50 kcal; Energia: 9772.36 kJ; Białko ogółem: 112.03 g; białko zwierzęce: 58.64 g; białko roślinne: 33.74 g; Tłuszcz: 111.70 g; Węglowodany ogółem: 323.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.31 g; Sód: 2665.24 mg; Potas: 4876.99 mg; Wapń: 311.69 mg; Fosfor: 1554.82 mg; Błonnik pokarmowy: 34.89 g; suma cukrów prostych: 54.79 g; Woda: 1021.56 g; Popiół: 18.79 g;		
niedziela 2025-04-20Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , kielbasa biała 80g (<i>SEL, SOJ, GOR</i>), Jajo gotowane 1szt (<i>JAJ</i>), chrzan 20g (<i>MLE</i>), śledź w oleju z cebulką 120g (<i>RYB</i>), Pomidor świeży 30g , ciasto 50g ,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Kotlet schabowy panierowany smażony 80g (<i>GLU psz, JAJ</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Sałata zielona ze śmietaną 80g (<i>MLE</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 , Sałatka jarzynowa z majonezem 150g (<i>JAJ, SEL, ROŚ, GOR</i>), Szyunka wiejska wieprzowa 20g (<i>MIE, SEL, GOR</i>), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2902.54 kcal; Energia: 11303.30 kJ; Białko ogółem: 112.00 g; białko zwierzęce: 62.53 g; białko roślinne: 39.73 g; Tłuszcz: 134.68 g; Węglowodany ogółem: 341.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.80 g; Sód: 3624.88 mg; Potas: 5124.85 mg; Wapń: 320.56 mg; Fosfor: 1701.87 mg; Błonnik pokarmowy: 32.57 g; suma cukrów prostych: 53.01 g; Woda: 1166.12 g; Popiół: 21.76 g;		

Dietetyk

.....