

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-25Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Dżem 40g , Ser biały półtłusty 40g (<i>MLE</i>), Jabłka 150g ,	Zupa selerowa z ziemniakami i śmietaną (włoszcz) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Ryba miruna panierowana smażona 90g (<i>GLU psz, JAJ, RYB</i>), Sałatka z ogórka kwaszonego z cebulą i olejem rzepakowym 80g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<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 , pieczeń wiedeńska 50g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, GOR</i>), Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2252.37 kcal; Energia: 8637.99 kJ; Białko ogółem: 65.63 g; białko zwierzęce: 24.49 g; białko roślinne: 27.91 g; Tłuszcz: 88.90 g; Węglowodany ogółem: 328.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.98 g; Sód: 2754.57 mg; Potas: 4068.13 mg; Wapń: 218.56 mg; Fosfor: 1232.30 mg; Błonnik pokarmowy: 34.79 g; suma cukrów prostych: 81.37 g; Woda: 1006.72 g; Popiół: 16.29 g;		
piątek 2025-04-25Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Dżem 80g , Jabłko pieczone 150g ,	Zupa selerowa z ziemniakami i śmietaną (włoszcz) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Ryba miruna duszona z pieca 80g (<i>RYB</i>), Sos grecki (włoszcz, kon.pom, olej) 100g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , 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 , szynka biała 40g (<i>SEL, GOR</i>), Pomidor świeży 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2061.67 kcal; Energia: 6272.73 kJ; Białko ogółem: 49.52 g; białko zwierzęce: 98.08 g; białko roślinne: 18.01 g; Tłuszcz: 68.15 g; Węglowodany ogółem: 236.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.42 g; Sód: 1847.26 mg; Potas: 2198.04 mg; Wapń: 140.34 mg; Fosfor: 784.44 mg; Błonnik pokarmowy: 26.84 g; suma cukrów prostych: 78.46 g; Woda: 550.62 g; Popiół: 10.01 g;		
piątek 2025-04-25Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), szynka z indyka 20g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i>), Pomidor świeży 30g ,	Zupa selerowa z ziemniakami i śmietaną (włoszcz) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Ryba miruna panierowana smażona 90g (<i>GLU psz, JAJ, RYB</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałatka z ogórka kwaszonego z cebulą i olejem rzepakowym 80g , 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 , pieczeń wiedeńska 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, GOR</i>), jajo gotowane 1/2 szt 25g (<i>JAJ</i>), Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2226.12 kcal; Energia: 6926.65 kJ; Białko ogółem: 84.27 g; białko zwierzęce: 107.84 g; białko roślinne: 24.26 g; Tłuszcz: 86.11 g; Węglowodany ogółem: 207.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.60 g; Sód: 2699.48 mg; Potas: 2043.96 mg; Wapń: 489.79 mg; Fosfor: 1162.40 mg; Błonnik pokarmowy: 21.62 g; suma cukrów prostych: 46.96 g; Woda: 579.32 g; Popiół: 12.74 g;		

Dietetyk