

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-27Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (<i>MLE, GLU psz, ORZ, SEL, SOJ, GOR</i>), kechup 20g (<i>GLU psz, SEL, GOR</i>), sałatka szwedzka 30g (<i>GOR</i>),	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Udziec z kurczaka pieczony 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Surówka coleslaw z kapusty pekińskiej z olejem 100g (<i>JAJ, 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 , T warożek z ziołami 80g (<i>MLE</i>), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2344.39 kcal; Energia: 8420.27 kJ; Białko ogółem: 88.72 g; białko zwierzęce: 14.20 g; białko roślinne: 27.96 g; Tłuszcz: 111.17 g; Węglowodany ogółem: 276.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.83 g; Sód: 2235.96 mg; Potas: 3296.42 mg; Wapń: 253.11 mg; Fosfor: 967.97 mg; Błonnik pokarmowy: 31.49 g; suma cukrów prostych: 51.30 g; Woda: 697.57 g; Popiół: 13.73 g;		
niedziela 2025-04-27Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Polędwica miodowa 50g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor świeży 30g ,	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Udziec z kurczaka duszony 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z marchewki drobno tartej z jabłkiem na winno 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , T warożek z ziołami 80g (<i>MLE</i>), Włoszczyzna słupki na parze 100g (<i>SEL</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 1852.86 kcal; Energia: 5463.57 kJ; Białko ogółem: 84.14 g; białko zwierzęce: 115.17 g; białko roślinne: 18.65 g; Tłuszcz: 45.10 g; Węglowodany ogółem: 194.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.65 g; Sód: 2168.05 mg; Potas: 1554.61 mg; Wapń: 208.55 mg; Fosfor: 801.69 mg; Błonnik pokarmowy: 25.88 g; suma cukrów prostych: 42.37 g; Woda: 403.95 g; Popiół: 9.38 g;		
niedziela 2025-04-27Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (<i>MLE, GLU psz, ORZ, SEL, SOJ, GOR</i>), kechup 20g (<i>GLU psz, SEL, GOR</i>), sałatka szwedzka 30g (<i>GOR</i>),	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Udziec z kurczaka pieczony 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Surówka coleslaw z kapusty pekińskiej z olejem 100g (<i>JAJ, 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 , Polędwica miodowa 20g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Twarożek z ziołami 60g (<i>MLE</i>), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2356.65 kcal; Energia: 8469.14 kJ; Białko ogółem: 93.30 g; białko zwierzęce: 14.20 g; białko roślinne: 32.54 g; Tłuszcz: 111.22 g; Węglowodany ogółem: 271.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.63 g; Sód: 2333.68 mg; Potas: 3214.55 mg; Wapń: 227.78 mg; Fosfor: 919.71 mg; Błonnik pokarmowy: 27.47 g; suma cukrów prostych: 48.02 g; Woda: 697.78 g; Popiół: 13.94 g;		

Dietetyk