

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-30		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Kakao 200ml (MLE), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), szynka z indyka 40g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), banan 200g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Jajko na bazie sosu chrzanowego 130g (MLE, GLU psz, JAJ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Surówka z kapusty białej z olejem 100g , Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z sera topionego ze szczypiorem 80g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2522.73 kcal; Energia: 10317.96 kJ; Białko ogółem: 71.16 g; białko zwierzęce: 25.64 g; białko roślinne: 35.78 g; Tłuszcz: 226.64 g; Węglowodany ogółem: 551.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.53 g; Sód: 2900.26 mg; Potas: 5285.21 mg; Wapń: 730.61 mg; Fosfor: 1644.05 mg; Błonnik pokarmowy: 39.83 g; suma cukrów prostych: 79.89 g; Woda: 1215.69 g; Popiół: 20.77 g;		
środa 2025-04-30		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Dżem 80g , banan 200g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Knedle z truskawkami 250g (GLU psz, JAJ), Polewa jogurtowo owocowa 80g (MLE), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , szynka z indyka 40g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2128.74 kcal; Energia: 8661.95 kJ; Białko ogółem: 46.93 g; białko zwierzęce: 5.43 g; białko roślinne: 31.76 g; Tłuszcz: 52.69 g; Węglowodany ogółem: 388.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.86 g; Sód: 1238.45 mg; Potas: 3193.33 mg; Wapń: 325.95 mg; Fosfor: 780.09 mg; Błonnik pokarmowy: 27.94 g; suma cukrów prostych: 163.47 g; Woda: 774.77 g; Popiół: 11.20 g;		
środa 2025-04-30		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (MLE), szynka z indyka 40g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), Pomidor świeży 30g , Ogórek zielony 30g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Jajko na bazie sosu chrzanowego 130g (MLE, GLU psz, JAJ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Surówka z kapusty białej z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kakao 200ml (MLE), Pasta z sera topionego ze szczypiorem 80g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), ogórki konserwowe 30g (GOR), grejfruty 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2378.43 kcal; Energia: 9709.16 kJ; Białko ogółem: 74.62 g; białko zwierzęce: 25.84 g; białko roślinne: 39.04 g; Tłuszcz: 107.43 g; Węglowodany ogółem: 309.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.40 g; Sód: 2972.36 mg; Potas: 4606.51 mg; Wapń: 728.41 mg; Fosfor: 1578.35 mg; Błonnik pokarmowy: 33.80 g; suma cukrów prostych: 58.29 g; Woda: 1168.07 g; Popiół: 19.68 g;		

Dietetyk