

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-05-19 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Paszтет drobiowy (wyrób własny, udko z indyka, warzywa, olej rzepak) 60g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ser topiony 25g (MLE, GLU psz), Ogórek zielony 30g ,	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Makaron z sosem pieczarkowym 300g (MLE, GLU psz, JAJ), Surówka colesław z kapusty białej z olejem 80g (JAJ, GOR), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Jajo gotowane 1szt (JAJ), Kielbasa krakowska parzona 20g (MIĘ, SEL, SOJ, GOR), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2285.12 kcal; Energia: 9076.39 kJ; Białko ogółem: 70.51 g; białko zwierzęce: 37.70 g; białko roślinne: 31.70 g; Tłuszcz: 113.45 g; Węglowodany ogółem: 259.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.40 g; Sód: 2099.45 mg; Potas: 2419.64 mg; Wapń: 411.29 mg; Fosfor: 1274.80 mg; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; suma cukrów prostych: 25.95 g; Woda: 624.45 g; Popiół: 11.80 g;		
poniedziałek 2025-05-19 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , miód 75g , Jabłka 150g ,	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Makaron z serem 300g (MLE, GLU psz, JAJ), Surówka z marchewki drobno tartej z jabłkiem na winno 80g , Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Pasta mięsno-warzywna(mięso drobiowe,warzywa gotowane) 80g (SEL), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2031.00 kcal; Energia: 7695.58 kJ; Białko ogółem: 60.94 g; białko zwierzęce: 29.35 g; białko roślinne: 28.93 g; Tłuszcz: 54.47 g; Węglowodany ogółem: 336.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.87 g; Sód: 1489.54 mg; Potas: 2255.17 mg; Wapń: 282.92 mg; Fosfor: 914.16 mg; Błonnik pokarmowy: 30.43 g; suma cukrów prostych: 41.41 g; Woda: 630.61 g; Popiół: 9.47 g;		
poniedziałek 2025-05-19 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Paszтет drobiowy (wyrób własny, udko z indyka, warzywa, olej rzepak) 60g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ser topiony 25g (MLE, GLU psz), Ogórek zielony 30g ,	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Makaron razowy z sosem pieczarkowym 300g (GLU żyt, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Surówka colesław z kapusty białej z olejem 80g (JAJ, GOR), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Jajo gotowane 1szt (JAJ), Kielbasa krakowska parzona 20g (MIĘ, SEL, SOJ, GOR), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2214.67 kcal; Energia: 8779.39 kJ; Białko ogółem: 77.33 g; białko zwierzęce: 39.81 g; białko roślinne: 36.41 g; Tłuszcz: 110.20 g; Węglowodany ogółem: 238.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.73 g; Sód: 2206.00 mg; Potas: 2430.34 mg; Wapń: 383.59 mg; Fosfor: 1309.60 mg; Błonnik pokarmowy: 25.12 g; suma cukrów prostych: 17.32 g; Woda: 636.47 g; Popiół: 12.02 g;		

Dietetyk

.....