

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-24 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
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), twarożek z pietruszką 80g (MLE), Sałata 30g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Makaron w sosie myśliwskim(pieczarki, kielbasa śl, papryka kon. ogórek kiszony, cebula, kon.pom) 300g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, 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), herbata 200ml , szynka z indyka 50g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2015.98 kcal; Energia: 7839.01 kJ; Białko ogółem: 65.19 g; białko zwierzęce: 15.08 g; białko roślinne: 31.87 g; Tłuszcz: 81.27 g; Węglowodany ogółem: 281.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.55 g; Sód: 1170.05 mg; Potas: 2215.02 mg; Wapń: 243.11 mg; Fosfor: 944.75 mg; Błonnik pokarmowy: 28.61 g; suma cukrów prostych: 45.97 g; Woda: 503.67 g; Popiół: 8.90 g;		
sobota 2025-05-24 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
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), połędwica sopocka drobiowa 40g , Marchew talarki z prażonym słonecznikiem 50g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Makaron pszenny z mięsem wieprzowym i sosem bolognese 300g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, 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), herbata 200ml , Pasta z białek jaj z koperkiem 80g (MLE, JAJ), Jabłko pieczone 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2435.96 kcal; Energia: 9650.24 kJ; Białko ogółem: 84.66 g; białko zwierzęce: 37.77 g; białko roślinne: 33.16 g; Tłuszcz: 109.90 g; Węglowodany ogółem: 305.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.73 g; Sód: 1675.10 mg; Potas: 2884.57 mg; Wapń: 265.30 mg; Fosfor: 1243.98 mg; Błonnik pokarmowy: 30.67 g; suma cukrów prostych: 47.72 g; Woda: 664.70 g; Popiół: 11.79 g;		
sobota 2025-05-24 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), twarożek z pietruszką 60g (MLE), połędwica sopocka drobiowa 20g , Sałata 30g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Makaron razowy w sosie myśliwskim(pieczarki, kielbasa śl, papryka kon. ogórek kiszony, cebula, kon.pom) 300g (MLE, GLU żyt, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), 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), Ser topiony 25g (MLE, GLU psz), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2025.57 kcal; Energia: 7499.22 kJ; Białko ogółem: 74.15 g; białko zwierzęce: 13.54 g; białko roślinne: 36.26 g; Tłuszcz: 80.56 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.98 g; Sód: 1304.79 mg; Potas: 2019.70 mg; Wapń: 282.23 mg; Fosfor: 960.84 mg; Błonnik pokarmowy: 24.33 g; suma cukrów prostych: 37.16 g; Woda: 486.39 g; Popiół: 9.13 g;		

Dietetyk

.....