

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-06-21 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , twarożek z pietruszką 80g (MLE), Ogórek zielony 50g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (włoszcz, kalafior, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Sałata zielona z sosem na bazie maślanki z koperkiem 80g (MLE), Kompot wielooowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Polędwiczanka z warzywami 50g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Fasolka szparagowa z wody 50g (ROŚ),
Wartości odżywcze: Energia: 2052.20 kcal; Energia: 7593.03 kJ; Białko ogółem: 72.55 g; białko zwierzęce: 14.61 g; białko roślinne: 30.76 g; Tłuszcz: 73.60 g; Węglowodany ogółem: 301.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.98 g; Sód: 2537.52 mg; Potas: 2231.22 mg; Wapń: 319.65 mg; Fosfor: 972.95 mg; Błonnik pokarmowy: 30.83 g; suma cukrów prostych: 60.66 g; Woda: 568.99 g; Popiół: 12.76 g;		
sobota 2025-06-21 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Dżem 80g , Jogurt owocowy 1szt (MLE),	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU psz, SEL), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), sałata lodowa z sosem vinegret 80g , Kompot wielooowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 40g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2014.39 kcal; Energia: 7774.29 kJ; Białko ogółem: 57.71 g; białko zwierzęce: 10.56 g; białko roślinne: 28.44 g; Tłuszcz: 59.91 g; Węglowodany ogółem: 335.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.19 g; Sód: 3034.77 mg; Potas: 2189.64 mg; Wapń: 357.38 mg; Fosfor: 913.30 mg; Błonnik pokarmowy: 29.16 g; suma cukrów prostych: 109.75 g; Woda: 650.81 g; Popiół: 13.30 g;		
sobota 2025-06-21 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 20g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), twarożek z pietruszką 60g (MLE), Ogórek zielony 50g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (włoszcz, kalafior, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Sałata zielona z sosem na bazie maślanki z koperkiem 80g (MLE), Kompot wielooowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Polędwiczanka z warzywami 50g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Fasolka szparagowa z wody 50g (ROŚ), sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2034.88 kcal; Energia: 6722.76 kJ; Białko ogółem: 67.04 g; białko zwierzęce: 56.93 g; białko roślinne: 30.65 g; Tłuszcz: 68.26 g; Węglowodany ogółem: 246.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.74 g; Sód: 1451.67 mg; Potas: 1627.66 mg; Wapń: 238.32 mg; Fosfor: 766.15 mg; Błonnik pokarmowy: 23.26 g; suma cukrów prostych: 44.13 g; Woda: 515.04 g; Popiół: 8.74 g;		

Dietetyk

.....