

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-06-28		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Szyńka śniadaniowa z piersią 40g (<i>SEL, GOR</i>), Ogórek zielony 50g ,	Zupa z botwinki (botwinka, włoszczyzna, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Kompot wielooowocowy(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 , Jajko1szt(50g) w sosie tatarskim80g(*groszek kons,ogórek kons,majonez) 130g (<i>MLE, JAJ, ROŚ, GOR</i>), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2165.95 kcal; Energia: 8824.89 kJ; Białko ogółem: 67.92 g; białko zwierzęce: 26.66 g; białko roślinne: 30.71 g; Tłuszcz: 98.93 g; Węglowodany ogółem: 277.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.34 g; Sód: 1659.48 mg; Potas: 2573.83 mg; Wapń: 274.58 mg; Fosfor: 1070.25 mg; Błonnik pokarmowy: 28.68 g; suma cukrów prostych: 56.47 g; Woda: 620.06 g; Popiół: 11.05 g;		
sobota 2025-06-28		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Szyńka śniadaniowa z piersią 40g (<i>SEL, GOR</i>), Marchew talarki na parze 50g (<i>MLE</i>),	Zupa z botwinki (botwinka, włoszczyzna, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Kompot wielooowocowy(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 , Sałatka ryżowa z wędliną, pomidorem i koperkiem 150g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Jabłko pieczone 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2226.08 kcal; Energia: 8926.67 kJ; Białko ogółem: 61.07 g; białko zwierzęce: 13.55 g; białko roślinne: 33.72 g; Tłuszcz: 82.46 g; Węglowodany ogółem: 337.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.23 g; Sód: 1668.50 mg; Potas: 2519.88 mg; Wapń: 203.45 mg; Fosfor: 907.34 mg; Błonnik pokarmowy: 31.46 g; suma cukrów prostych: 58.18 g; Woda: 555.17 g; Popiół: 10.70 g;		
sobota 2025-06-28		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Szyńka śniadaniowa z piersią 40g (<i>SEL, GOR</i>), Ser topiony 25g (<i>MLE, GLU psz</i>), Ogórek zielony 50g ,	Zupa z botwinki (botwinka, włoszczyzna, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese 300g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Kompot wielooowocowy(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 b/cukru 200ml , Jajko1szt(50g) w sosie tatarskim80g(*groszek kons,ogórek kons,majonez) 130g (<i>MLE, JAJ, ROŚ, GOR</i>), Pomidor świeży 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2607.24 kcal; Energia: 6230.78 kJ; Białko ogółem: 111.94 g; białko zwierzęce: 117.94 g; białko roślinne: 25.54 g; Tłuszcz: 68.68 g; Węglowodany ogółem: 196.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.11 g; Sód: 1754.11 mg; Potas: 1903.59 mg; Wapń: 313.15 mg; Fosfor: 924.65 mg; Błonnik pokarmowy: 22.02 g; suma cukrów prostych: 43.35 g; Woda: 572.02 g; Popiół: 10.04 g;		

Dietetyk

.....