

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-07-04		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 50g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Dżem 80g , rogalik maślany 1szt (MLE, GLU psz, JAJ, SOJ, SEZ), banan 200g ,	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml (MLE, GLU psz, JAJ, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Ryba miruna duszona z pieca 80g (SEL, RYB), Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 80g , Kompot wielowocowy(aronia, porzeczką czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , szynka biała 40g (SEL, GOR), Fasolka szparagowa z bułką tartą 50g (MLE, GLU psz, ROŚ),
Wartości odżywcze: Energia: 2477.80 kcal; Energia: 8608.42 kJ; Białko ogółem: 59.79 g; białko zwierzęce: 12.23 g; białko roślinne: 29.45 g; Tłuszcz: 81.51 g; Węglowodany ogółem: 405.23 g; kw. tłuszc. nasycone ogółem: 13.76 g; Sód: 1576.00 mg; Potas: 3982.53 mg; Wapń: 224.89 mg; Fosfor: 963.16 mg; Błonnik pokarmowy: 35.27 g; suma cukrów prostych: 119.76 g; Woda: 847.59 g; Popiół: 13.65 g;		
piątek 2025-07-04		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 50g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Dżem 80g , banan 200g , rogalik maślany 1szt (MLE, GLU psz, JAJ, SOJ, SEZ),	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml (MLE, GLU psz, JAJ, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Ryba miruna duszona z pieca 80g (SEL, RYB), Marchew z groszkiem duszona (olej rzepakowy, mąka pszenna) 80g (GLU psz), Kompot wielowocowy(aronia, porzeczką czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , szynka biała 40g (SEL, GOR), Pomidor świeży 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2380.93 kcal; Energia: 8194.66 kJ; Białko ogółem: 57.94 g; białko zwierzęce: 12.10 g; białko roślinne: 27.36 g; Tłuszcz: 69.29 g; Węglowodany ogółem: 404.33 g; kw. tłuszc. nasycone ogółem: 4.06 g; Sód: 1441.85 mg; Potas: 3777.70 mg; Wapń: 172.83 mg; Fosfor: 901.95 mg; Błonnik pokarmowy: 30.90 g; suma cukrów prostych: 118.26 g; Woda: 773.27 g; Popiół: 12.45 g;		
piątek 2025-07-04		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 50g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pieczywo chrupkie lekkie pełnoziarniste 2szt 20g (GLU psz, GLU żyt), Ser żółty 40g (MLE), Jabłka 150g ,	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml (MLE, GLU psz, JAJ, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Ryba miruna duszona z pieca 80g (SEL, RYB), Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 80g , Kompot wielowocowy(aronia, porzeczką czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , szynka biała 20g (SEL, GOR), Pomidory 30g , Fasolka szparagowa z bułką tartą 50g (MLE, GLU psz, ROŚ),
Wartości odżywcze: Energia: 2026.50 kcal; Energia: 8154.02 kJ; Białko ogółem: 64.38 g; białko zwierzęce: 23.54 g; białko roślinne: 31.53 g; Tłuszcz: 83.81 g; Węglowodany ogółem: 279.89 g; kw. tłuszc. nasycone ogółem: 19.11 g; Sód: 1903.30 mg; Potas: 3364.13 mg; Wapń: 529.49 mg; Fosfor: 1106.76 mg; Błonnik pokarmowy: 31.53 g; suma cukrów prostych: 52.65 g; Woda: 846.25 g; Popiół: 13.86 g;		

Dietetyk

.....