

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-01Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml, Kielbasa śląska gotowana na ciepło 80g (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), musztarda 20g (<i>SEL, GOR</i>), Papryka czerwona 30g, Ogórek zielony 30g,	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleciną (włoszcz, fasola, cebula) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, ROŚ, GOR</i>), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem koperkowym 300g (<i>GLU psz, SEL</i>), Ćwikła z chrzanem i olejem 100g (<i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), herbata 200ml, Ser żółty 50g (<i>MLE</i>), Pomidory 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2056.74 kcal; Energia: 7864.37 kJ; Białko ogółem: 80.74 g; białko zwierzęce: 28.03 g; białko roślinne: 35.84 g; Tłuszcz: 78.15 g; Węglowodany ogółem: 290.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.37 g; Sód: 4137.81 mg; Potas: 2756.90 mg; Wapń: 659.08 mg; Fosfor: 1288.05 mg; Błonnik pokarmowy: 35.06 g; suma cukrów prostych: 41.91 g; Woda: 531.22 g; Popiół: 17.07 g;		
środa 2025-01-01Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), herbata 200ml, Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Pasta z białek jaj z koperkiem 80g (<i>MLE, JAJ</i>), Pomidor świeży 30g, Jabłko pieczone 150g,	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana, mleko) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem koperkowym 300g (<i>GLU psz, SEL</i>), Surówka z marchewki i selera na winno z olejem rzepakowym 100g (<i>SEL</i>), Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), tostowa drobiowa 50g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Sałata 30g, Pomidory 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2250.43 kcal; Energia: 8411.55 kJ; Białko ogółem: 76.22 g; białko zwierzęce: 20.03 g; białko roślinne: 28.14 g; Tłuszcz: 90.66 g; Węglowodany ogółem: 313.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.63 g; Sód: 2069.61 mg; Potas: 2581.69 mg; Wapń: 276.29 mg; Fosfor: 1093.46 mg; Błonnik pokarmowy: 33.40 g; suma cukrów prostych: 52.42 g; Woda: 753.97 g; Popiół: 12.05 g;		
środa 2025-01-01Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml, Kielbasa śląska gotowana na ciepło 80g (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), musztarda 20g (<i>SEL, GOR</i>), Papryka czerwona 30g, grejfruty 50g,	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleciną (włoszcz, fasola, cebula) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, ROŚ, GOR</i>), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem koperkowym 300g (<i>GLU psz, SEL</i>), Ćwikła z chrzanem i olejem 100g (<i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy(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>), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), paprykarz wyrób własny (filet rybny miruna, włoszczyzna, kon.pomidor.ryż) 60g (<i>GLU psz, SEL, RYB, SOJ, GOR</i>), tostowa drobiowa 20g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Ogórki kiszzone 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2103.26 kcal; Energia: 8048.12 kJ; Białko ogółem: 77.49 g; białko zwierzęce: 16.28 g; białko roślinne: 42.11 g; Tłuszcz: 82.26 g; Węglowodany ogółem: 292.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.12 g; Sód: 3896.41 mg; Potas: 2776.02 mg; Wapń: 264.79 mg; Fosfor: 1044.64 mg; Błonnik pokarmowy: 32.41 g; suma cukrów prostych: 28.10 g; Woda: 542.57 g; Popiół: 15.87 g;		

Dietetyk