

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-16 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Kielbasa krakowska parzona 40g (MIĘ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor świeży 30g, Ogórek zielony 30g,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmianowa) 400g (GLU jęcz, SEL), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU psz, JAJ), Ćwikła z chrzanem i olejem 100g (MLE), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Kompot wielowocowy (aronia, porzeczka czerw. i czarna, agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	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), Ser żółty 20g (MLE), Paprykarz 60g (SEL, RYB, GOR), Ogórki kiszone 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2159.77 kcal; Energia: 8062.80 kJ; Białko ogółem: 77.91 g; białko zwierzęce: 42.46 g; białko roślinne: 31.36 g; Tłuszcz: 84.12 g; Węglowodany ogółem: 291.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.10 g; Sód: 3128.48 mg; Potas: 4330.44 mg; Wapń: 340.03 mg; Fosfor: 1278.02 mg; Błonnik pokarmowy: 33.80 g; suma cukrów prostych: 31.70 g; Woda: 858.15 g; Popiół: 17.03 g;		
poniedziałek 2024-12-16 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml, filet złocisty 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Pomidory 30g, Jabłko pieczone 130g,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmianowa) 400g (GLU jęcz, SEL), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU psz, JAJ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Sałata zielona z kefirem 100g (MLE), Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Szyńka konserwowa wieprzowa 50g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Carpaccio z buraka 100g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2018.87 kcal; Energia: 7558.38 kJ; Białko ogółem: 74.10 g; białko zwierzęce: 19.51 g; białko roślinne: 33.80 g; Tłuszcz: 58.92 g; Węglowodany ogółem: 333.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.49 g; Sód: 2572.94 mg; Potas: 4616.00 mg; Wapń: 312.82 mg; Fosfor: 1167.97 mg; Błonnik pokarmowy: 38.91 g; suma cukrów prostych: 57.98 g; Woda: 1084.96 g; Popiół: 16.27 g;		
poniedziałek 2024-12-16 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Kielbasa krakowska parzona 40g (MIĘ, SEL, SOJ, GOR), Ser żółty 20g (MLE), Pomidory 30g,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmianowa) 400g (GLU jęcz, SEL), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU psz, JAJ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Ćwikła z chrzanem i olejem 100g (MLE), Kompot wielowocowy (aronia, porzeczka czerw. i czarna, agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Szyńka konserwowa wieprzowa 20g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Paprykarz 60g (SEL, RYB, GOR), Ogórki kiszone 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2128.22 kcal; Energia: 8153.75 kJ; Białko ogółem: 82.07 g; białko zwierzęce: 50.91 g; białko roślinne: 36.01 g; Tłuszcz: 81.32 g; Węglowodany ogółem: 276.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.72 g; Sód: 3310.53 mg; Potas: 4256.44 mg; Wapń: 354.68 mg; Fosfor: 1282.92 mg; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; suma cukrów prostych: 25.26 g; Woda: 863.44 g; Popiół: 16.98 g;		

Dietetyk