

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-02Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , szynka z indyka 40g , Kefir 150ml (<i>MLE</i>), Warzywa na parze 50g (<i>SEL</i>), Jabłka 150g ,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Klopsik w sosie własnym 80g/80ml 160g (<i>MLE, GLU psz, JAJ</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 80g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Polędwiczanka z warzywami 50g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor świeży 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2105.88 kcal; Energia: 6459.45 kJ; Białko ogółem: 62.81 g; białko zwierzęce: 86.19 g; białko roślinne: 21.00 g; Tłuszcz: 74.39 g; Węglowodany ogółem: 231.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.78 g; Sód: 1562.83 mg; Potas: 1592.53 mg; Wapń: 606.92 mg; Fosfor: 763.07 mg; Błonnik pokarmowy: 26.36 g; suma cukrów prostych: 56.65 g; Woda: 574.70 g; Popiół: 8.84 g;		
czwartek 2025-01-02Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , szynka z indyka 40g , Kefir 150ml (<i>MLE</i>), Sałata 20g , banan 200g ,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Schab gotowany w sosie z zieloną pietruszką 160g (<i>GLU psz</i>), Sałatka z buraczków zolejem 80g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Kompot wieloowocowy (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 , Pasta mięsno-warzywna (mięso drobiowe, warzywa gotowane) 80g (<i>SEL</i>), Mini marchewka na parze 50g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2192.80 kcal; Energia: 6919.72 kJ; Białko ogółem: 83.76 g; białko zwierzęce: 109.48 g; białko roślinne: 20.82 g; Tłuszcz: 75.29 g; Węglowodany ogółem: 230.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.89 g; Sód: 1708.51 mg; Potas: 2642.25 mg; Wapń: 614.02 mg; Fosfor: 961.59 mg; Błonnik pokarmowy: 26.26 g; suma cukrów prostych: 60.54 g; Woda: 583.26 g; Popiół: 11.25 g;		
czwartek 2025-01-02Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Herbata b/cukru 200ml , szynka z indyka 40g , Ser topiony 25g (<i>MLE, GLU psz</i>), Kefir 150ml (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 30g ,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Klopsik w sosie własnym 80g/80ml 160g (<i>MLE, GLU psz, JAJ</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Herbata b/cukru 200ml , Polędwiczanka z warzywami 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidory 30g , Pickle 30g (<i>GOR</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 1991.12 kcal; Energia: 7674.58 kJ; Białko ogółem: 66.57 g; białko zwierzęce: 16.44 g; białko roślinne: 32.91 g; Tłuszcz: 84.57 g; Węglowodany ogółem: 263.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.98 g; Sód: 2240.04 mg; Potas: 3077.02 mg; Wapń: 708.34 mg; Fosfor: 1095.59 mg; Błonnik pokarmowy: 25.97 g; suma cukrów prostych: 31.72 g; Woda: 816.16 g; Popiół: 13.87 g;		

Dietetyk