

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Czarny Bór                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                    |
| niedziela 2024-12-29Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                             |
| Chleb pszenno żytni 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g ( <i>MLE, GLU psz, ORZ, SEL, SOJ, GOR</i> ), kechup 20g ( <i>GLU psz, SEL, GOR</i> ), Pikle 30g ( <i>GOR</i> ),                                                                                                                              | Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml ( <i>GLU psz, JAJ, SEL</i> ), Podudzie z kurczaka duszone 80g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka colesław z kapusty białej z olejem 100g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczką 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 , schabowa kanapkowa 50g ( <i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i> ), Pomidory 30g ,                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2029.73 kcal; Energia: 6248.84 kJ; Białko ogółem: 79.24 g; białko zwierzęce: 0.66 g; białko roślinne: 28.22 g; Tłuszcz: 88.65 g; Węglowodany ogółem: 257.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.73 g; Sód: 2280.52 mg; Potas: 3236.71 mg; Wapń: 187.18 mg; Fosfor: 792.39 mg; Błonnik pokarmowy: 31.67 g; suma cukrów prostych: 28.41 g; Woda: 632.57 g; Popiół: 13.10 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                             |
| niedziela 2024-12-29Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                             |
| Chleb pszenno żytni 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), herbata 200ml , miód 75g , Jabłko pieczone 150g , Jogurt owocowy. 1szt ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                     | Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml ( <i>GLU psz, JAJ, SEL</i> ), Podudzie z kurczaka duszone 80g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Marchew z groszkiem na ciepło, na maśle roślinnym 80g ( <i>GLU psz</i> ), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczką 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 , schabowa kanapkowa 50g ( <i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i> ), Pomidor świeży 30g ,                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2104.25 kcal; Energia: 7167.18 kJ; Białko ogółem: 70.31 g; białko zwierzęce: 0.79 g; białko roślinne: 27.11 g; Tłuszcz: 58.57 g; Węglowodany ogółem: 341.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.60 g; Sód: 2443.82 mg; Potas: 3021.02 mg; Wapń: 124.91 mg; Fosfor: 773.08 mg; Błonnik pokarmowy: 31.53 g; suma cukrów prostych: 35.39 g; Woda: 672.26 g; Popiół: 12.96 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                             |
| niedziela 2024-12-29Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                             |
| chleb graham. 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g ( <i>MLE, GLU psz, ORZ, SEL, SOJ, GOR</i> ), kechup 20g ( <i>GLU psz, SEL, GOR</i> ), Pikle 30g ( <i>GOR</i> ),                                                                                                                                    | Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml ( <i>GLU psz, JAJ, SEL</i> ), Podudzie z kurczaka duszone 80g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka colesław z kapusty białej z olejem 100g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczką czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,      | chleb graham. 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), herbata 200ml , schabowa kanapkowa 40g ( <i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i> ), Ser topiony 25g ( <i>MLE, GLU psz</i> ), Pomidory 30g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2110.03 kcal; Energia: 6582.19 kJ; Białko ogółem: 85.61 g; białko zwierzęce: 4.24 g; białko roślinne: 32.82 g; Tłuszcz: 95.16 g; Węglowodany ogółem: 252.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.82 g; Sód: 2444.77 mg; Potas: 3118.96 mg; Wapń: 272.93 mg; Fosfor: 892.89 mg; Błonnik pokarmowy: 27.67 g; suma cukrów prostych: 26.06 g; Woda: 646.72 g; Popiół: 13.73 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                             |

Dietetyk