Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-13	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Kiełbasa krakowska parzona 40g (***MIĘ, SEL, SOJ, GOR***), Pomidor świeży 30g , Ogórek zielony 30g ,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczeminna) 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 wieloowocowy(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 2025-01-13	**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 jęczeminna) 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 wieloowocowy 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***), Szynka konserwowa wieprzowa 50g (***GLU psz, SEL, SOJ, GOR***), Carpaccio z buraka 100g (***MLE***),
Wartości odżywcze: Energia: 2022.17 kcal; Energia: 7572.48 kJ; Białko ogółem: 74.11 g; białko zwierzęce: 19.51 g; białko roślinne: 33.80 g; Tłuszcz: 58.94 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 2025-01-13	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Kiełbasa krakowska parzona 40g (***MIĘ, SEL, SOJ, GOR***), Ser żółty 20g (***MLE***), Pomidory 30g ,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczeminna) 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 wieloowocowy(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***), Szynka 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

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone