

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-17		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml, Polędwica Ani drobiowa 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Pomidory 50g, sałatka szwedzka 30g (<i>GOR</i>),	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Ryba miruna panierowana smażona 90g (<i>GLU psz, JAJ, RYB</i>), Surówka z kapusty kiszanej z olejem rzepakowym 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml, Pasta z wędlin z warzywami 80g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Ogórek zielony 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 1989.88 kcal; Energia: 7875.84 kJ; Białko ogółem: 62.96 g; białko zwierzęce: 22.94 g; białko roślinne: 28.16 g; Tłuszcz: 80.37 g; Węglowodany ogółem: 282.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.11 g; Sód: 3005.27 mg; Potas: 3493.84 mg; Wapń: 176.56 mg; Fosfor: 1100.03 mg; Błonnik pokarmowy: 32.00 g; suma cukrów prostych: 50.87 g; Woda: 786.32 g; Popiół: 15.06 g;		
piątek 2025-01-17		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml, Ser biały półtłusty 80g (<i>MLE</i>), Pomidory 30g,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Ryba miruna w jarzynach z zielonym groszkiem 150g (<i>GLU psz, SEL, RYB</i>), Ziemniaki gotowane 300g, Marchew oprószana z masłem roślinnym 100g (<i>GLU psz</i>), Kompot wielowocowy (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 z wędlin z warzywami 80g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Sałata 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2038.81 kcal; Energia: 6101.95 kJ; Białko ogółem: 78.46 g; białko zwierzęce: 129.15 g; białko roślinne: 20.71 g; Tłuszcz: 71.09 g; Węglowodany ogółem: 178.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.29 g; Sód: 1959.87 mg; Potas: 1544.43 mg; Wapń: 196.79 mg; Fosfor: 1016.19 mg; Błonnik pokarmowy: 23.75 g; suma cukrów prostych: 17.93 g; Woda: 416.01 g; Popiół: 8.45 g;		
piątek 2025-01-17		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml, Polędwica Ani drobiowa 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Pomidory 50g,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Ryba miruna panierowana smażona 90g (<i>GLU psz, JAJ, RYB</i>), Surówka z kapusty kiszanej z olejem rzepakowym 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml, Pasta z wędlin z warzywami 60g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), jajo gotowane 1/2 szt 25g (<i>JAJ</i>), Ogórek zielony 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 1955.94 kcal; Energia: 7805.06 kJ; Białko ogółem: 74.52 g; białko zwierzęce: 32.87 g; białko roślinne: 31.84 g; Tłuszcz: 85.32 g; Węglowodany ogółem: 247.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.33 g; Sód: 3086.60 mg; Potas: 3395.63 mg; Wapń: 349.98 mg; Fosfor: 1232.13 mg; Błonnik pokarmowy: 27.56 g; suma cukrów prostych: 28.30 g; Woda: 815.75 g; Popiół: 16.02 g;		

Dietetyk