

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-18		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Pike 50g (<i>GOR</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (włoszcz, kalafior, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Gulasz drobiowo wieprzowy z jarzynami 120g (<i>GLU psz, SEL</i>), Kasza jęczmienna na sypko 200g (<i>GLU jęcz</i>), Sałata zielona z sosem na bazie maślanki ze szczypiorkiem 80g (<i>MLE</i>), 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>), Ogórek zielony 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 1975.78 kcal; Energia: 3454.37 kJ; Białko ogółem: 73.43 g; białko zwierzęce: 106.89 g; białko roślinne: 13.27 g; Tłuszcz: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 155.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 0.71 g; Sód: 931.74 mg; Potas: 783.19 mg; Wapń: 128.94 mg; Fosfor: 450.71 mg; Błonnik pokarmowy: 18.98 g; suma cukrów prostych: 39.13 g; Woda: 215.18 g; Popiół: 5.04 g;		
sobota 2025-01-18		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), miód 75g, Jabłko pieczone 100g,	Zupa koperkowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (<i>GLU psz</i>), Kasza jęczmienna na sypko 200g (<i>GLU jęcz</i>), sałata lodowa z sosem vinegret 80g, Kompot wieloowocowy (aronia, porzeczka czerw. i czarna, agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), herbata 200ml, Szynka konserwowa wieprzowa 40g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), sok pomidorowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2093.36 kcal; Energia: 7794.21 kJ; Białko ogółem: 57.05 g; białko zwierzęce: 26.14 g; białko roślinne: 27.06 g; Tłuszcz: 75.30 g; Węglowodany ogółem: 313.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.40 g; Sód: 3408.44 mg; Potas: 2693.22 mg; Wapń: 170.72 mg; Fosfor: 918.48 mg; Błonnik pokarmowy: 31.19 g; suma cukrów prostych: 31.71 g; Woda: 724.77 g; Popiół: 14.33 g;		
sobota 2025-01-18		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Śniadaniowa drobiowa 40g (<i>MLE, GLU psz, GOR</i>), Ser biały półtłusty 40g (<i>MLE</i>), Pike 30g (<i>GOR</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (włoszcz, kalafior, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Gulasz drobiowo wieprzowy z jarzynami 120g (<i>GLU psz, SEL</i>), Kasza jęczmienna na sypko 200g (<i>GLU jęcz</i>), Sałata zielona z sosem na bazie maślanki ze szczypiorkiem 80g (<i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb graham. 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>), Ogórek zielony 30g, sok pomidorowy 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2002.03 kcal; Energia: 5866.65 kJ; Białko ogółem: 64.83 g; białko zwierzęce: 85.25 g; białko roślinne: 24.97 g; Tłuszcz: 81.73 g; Węglowodany ogółem: 186.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.88 g; Sód: 1722.91 mg; Potas: 1459.29 mg; Wapń: 188.59 mg; Fosfor: 737.94 mg; Błonnik pokarmowy: 20.15 g; suma cukrów prostych: 13.28 g; Woda: 461.44 g; Popiół: 8.79 g;		

Dietetyk