

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Czarny Bór                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                          |
| wtorek 2025-01-28Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Chleb pszenno żytni 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), herbata 200ml , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g ( <i>MLE</i> ), sałatka szwedzka 30g ( <i>GOR</i> ),                                                                                                                                                                                                     | Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml ( <i>GLU psz, SEL</i> ), Pulpet drobiowo wieprzowyw sosie pomidorowym 180g ( <i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy 200ml , | Chleb pszenno żytni 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), herbata 200ml , Kielbasa żywiecka 40g ( <i>GLU psz, SEL</i> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą 80g ( <i>GLU psz, ROŚ</i> ),                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2200.49 kcal; Energia: 8362.31 kJ; Białko ogółem: 74.99 g; białko zwierzęce: 20.03 g; białko roślinne: 36.38 g; Tłuszcz: 89.29 g; Węglowodany ogółem: 308.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.37 g; Sód: 2183.89 mg; Potas: 3575.52 mg; Wapń: 306.45 mg; Fosfor: 1147.40 mg; Błonnik pokarmowy: 37.94 g; suma cukrów prostych: 53.89 g; Woda: 770.37 g; Popiół: 14.13 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| wtorek 2025-01-28Dieta: 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 60g ( <i>MLE</i> ), miód 25g , Pomidor świeży 30g ,                                                                                                                                                                                                                       | Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml ( <i>GLU psz, SEL</i> ), Pulpet drobiowo wieprzowyw sosie pomidorowym 180g ( <i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałatka z buraczków z olejem 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,                    | Chleb pszenno żytni 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), herbata 200ml , Kielbasa żywiecka 40g ( <i>GLU psz, SEL</i> ), Włoszczyzna słupki na parze 100g ( <i>SEL</i> ),                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2166.84 kcal; Energia: 7857.10 kJ; Białko ogółem: 67.69 g; białko zwierzęce: 33.20 g; białko roślinne: 30.18 g; Tłuszcz: 81.42 g; Węglowodany ogółem: 302.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.07 g; Sód: 1942.61 mg; Potas: 3476.88 mg; Wapń: 240.19 mg; Fosfor: 999.58 mg; Błonnik pokarmowy: 31.83 g; suma cukrów prostych: 49.19 g; Woda: 717.03 g; Popiół: 13.18 g;   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| wtorek 2025-01-28Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| chleb graham. 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), herbata 200ml , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g ( <i>MLE</i> ), Pomidory 30g , sałatka szwedzka 30g ( <i>GOR</i> ),                                                                                                                                                                                            | Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml ( <i>GLU psz, SEL</i> ), Pulpet drobiowo wieprzowyw sosie pomidorowym 180g ( <i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy 200ml , | chleb graham. 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), herbata 200ml , jajo gotowane 1/2 szt 25g ( <i>JAJ</i> ), Kielbasa żywiecka 40g ( <i>GLU psz, SEL</i> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą 80g ( <i>GLU psz, ROŚ</i> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2290.49 kcal; Energia: 8736.21 kJ; Białko ogółem: 86.31 g; białko zwierzęce: 26.48 g; białko roślinne: 41.25 g; Tłuszcz: 94.20 g; Węglowodany ogółem: 304.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.94 g; Sód: 2210.79 mg; Potas: 3598.62 mg; Wapń: 326.65 mg; Fosfor: 1211.70 mg; Błonnik pokarmowy: 34.30 g; suma cukrów prostych: 51.32 g; Woda: 837.31 g; Popiół: 14.58 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Dietetyk