

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-30Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml, szynka z indyka 40g, Warzywa na parze 50g (<i>SEL</i>), Jabłka 150g,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Sztuka mięsa wieprzowego w sosie cebulowym 80/100 180g (<i>GLU psz, MIĘ</i>), Surówka z kapustypekińskiej z porem i olejem rzepakowym 80g, 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, Polędwiczanka z warzywami 50g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor świeży 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2111.33 kcal; Energia: 6692.45 kJ; Białko ogółem: 58.94 g; białko zwierzęce: 89.41 g; białko roślinne: 21.02 g; Tłuszcz: 83.07 g; Węglowodany ogółem: 217.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.11 g; Sód: 2625.03 mg; Potas: 1642.88 mg; Wapń: 160.91 mg; Fosfor: 740.65 mg; Błonnik pokarmowy: 26.67 g; suma cukrów prostych: 51.61 g; Woda: 505.18 g; Popiół: 9.16 g;		
czwartek 2025-01-30Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml, szynka z indyka 40g, Sałata 20g, banan 200g,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Klopsik w sosie własnym 80g/80ml 160g (<i>MLE, GLU psz, JAJ</i>), Szpinak z masłem 100g (<i>MLE</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, 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, Sałatka jarzynowa łatwostrawna 150g (<i>JAJ, SEL</i>), Mini marchewka na parze 50g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2287.68 kcal; Energia: 7483.17 kJ; Białko ogółem: 59.96 g; białko zwierzęce: 84.39 g; białko roślinne: 25.83 g; Tłuszcz: 87.23 g; Węglowodany ogółem: 253.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.17 g; Sód: 2138.45 mg; Potas: 2603.03 mg; Wapń: 246.14 mg; Fosfor: 803.87 mg; Błonnik pokarmowy: 29.35 g; suma cukrów prostych: 50.02 g; Woda: 588.73 g; Popiół: 12.55 g;		
czwartek 2025-01-30Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Herbata b/cukru 200ml, szynka z indyka 40g, Ser topiony 25g (<i>MLE, GLU psz</i>), Papryka konserwowa 30g,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Sztuka mięsa wieprzowego w sosie cebulowym 80/100 180g (<i>GLU psz, MIĘ</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapustypekińskiej z porem i olejem rzepakowym 80g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Herbata b/cukru 200ml, Polędwiczanka z warzywami 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidory 30g, Pickle 30g (<i>GOR</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 1996.57 kcal; Energia: 7907.58 kJ; Białko ogółem: 62.69 g; białko zwierzęce: 19.67 g; białko roślinne: 32.93 g; Tłuszcz: 93.24 g; Węglowodany ogółem: 249.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.31 g; Sód: 3302.24 mg; Potas: 3127.37 mg; Wapń: 262.33 mg; Fosfor: 1073.17 mg; Błonnik pokarmowy: 26.28 g; suma cukrów prostych: 26.68 g; Woda: 746.64 g; Popiół: 14.20 g;		

Dietetyk