

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Czarny Bór                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                       |
| poniedziałek 2025-01-06Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                |
| Chleb pszenno żytni 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), herbata 200ml, pasztet INDYKPOL drobiowy 60g ( <i>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Ser topiony 50g ( <i>MLE, GLU psz</i> ), Pomidory 30g ,                                                                                                                                                                       | Zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <i>GLU psz, SEL</i> ), Podudzie z kurczaka z pieca 80g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczką czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml , | Chleb pszenno żytni 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), Kakao 200ml ( <i>MLE</i> ), Jajo gotowane 1szt ( <i>JAJ</i> ), Ogonówka 20g ( <i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i> ), Pikle 30g ( <i>GOR</i> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2336.38 kcal; Energia: 8600.70 kJ; Białko ogółem: 87.03 g; białko zwierzęce: 37.36 g; białko roślinne: 28.84 g; Tłuszcz: 108.00 g; Węglowodany ogółem: 268.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.57 g; Sód: 2811.99 mg; Potas: 3537.59 mg; Wapń: 571.63 mg; Fosfor: 1477.49 mg; Błonnik pokarmowy: 30.27 g; suma cukrów prostych: 27.87 g; Woda: 821.94 g; Popiół: 16.76 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                |
| poniedziałek 2025-01-06Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                |
| Chleb pszenno żytni 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), herbata 200ml , Dżem 80g, Jogurt owocowy. 1 szt ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                | Zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <i>GLU psz, SEL</i> ), Podudzie z kurczaka duszone 80g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , sałata lodowa z sosem vinegret 80g , Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczką czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,                  | Chleb pszenno żytni 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), Kakao 200ml ( <i>MLE</i> ), Pasta mięsno-warzywna(mięso drobiowe,warzywa gotowane) 80g ( <i>SEL</i> ), Sałata 30g ,                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2196.90 kcal; Energia: 7323.12 kJ; Białko ogółem: 68.62 g; białko zwierzęce: 18.11 g; białko roślinne: 28.76 g; Tłuszcz: 70.24 g; Węglowodany ogółem: 326.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.86 g; Sód: 3021.50 mg; Potas: 3280.16 mg; Wapń: 339.64 mg; Fosfor: 986.10 mg; Błonnik pokarmowy: 30.10 g; suma cukrów prostych: 77.15 g; Woda: 745.42 g; Popiół: 16.63 g;    |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                |
| poniedziałek 2025-01-06Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                |
| chleb graham. 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), herbata 200ml , pasztet INDYKPOL drobiowy 60g ( <i>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Ser topiony 20g ( <i>MLE, GLU psz</i> ), Pomidory 30g ,                                                                                                                                                                            | Zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <i>GLU psz, SEL</i> ), Podudzie z kurczaka z pieca 80g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczką czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml , | chleb graham. 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), herbata 200ml , Jajo gotowane 1szt ( <i>JAJ</i> ), Ogonówka 20g ( <i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i> ), Pikle 30g ( <i>GOR</i> ),                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2173.22 kcal; Energia: 7912.12 kJ; Białko ogółem: 80.50 g; białko zwierzęce: 28.41 g; białko roślinne: 31.26 g; Tłuszcz: 94.30 g; Węglowodany ogółem: 259.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.48 g; Sód: 2444.47 mg; Potas: 2955.07 mg; Wapń: 259.17 mg; Fosfor: 1051.19 mg; Błonnik pokarmowy: 25.59 g; suma cukrów prostych: 27.60 g; Woda: 673.84 g; Popiół: 13.89 g;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                |

Dietetyk