

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-07Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , T warożek z pestkami słonecznika 80g (<i>MLE</i>), Ogórek zielony 30g , Pomidory 30g ,	Zupa jesienna ziemniakami (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Makaron z sosem pieczarkowym 300g (<i>MLE, GLU psz, JAJ</i>), Surówka colesław z kapusty białej z olejem 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot wieloowocowy (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 ryby gotowanej z warzywami 80g (<i>GLU psz, SEL, RYB, SOJ, GOR</i>), sałatka szwedzka 30g (<i>GOR</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2461.36 kcal; Energia: 9736.32 kJ; Białko ogółem: 74.44 g; białko zwierzęce: 26.18 g; białko roślinne: 38.15 g; Tłuszcz: 114.76 g; Węglowodany ogółem: 310.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.81 g; Sód: 1599.17 mg; Potas: 2764.68 mg; Wapń: 339.61 mg; Fosfor: 1292.93 mg; Błonnik pokarmowy: 31.93 g; suma cukrów prostych: 31.95 g; Woda: 660.68 g; Popiół: 11.52 g;		
wtorek 2025-01-07Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , T warożek z pestkami słonecznika 80g (<i>MLE</i>), Jabłka 150g ,	Zupa jesienna ziemniakami (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Makaron z serem 300g (<i>MLE, GLU psz, JAJ</i>), Surówka z marchewki drobno tartej z jabłkiem na winno 100g , Kompot wieloowocowy (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 ryby gotowanej z warzywami 80g (<i>GLU psz, SEL, RYB, SOJ, GOR</i>), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1861.97 kcal; Energia: 7224.48 kJ; Białko ogółem: 76.10 g; białko zwierzęce: 37.73 g; białko roślinne: 28.38 g; Tłuszcz: 57.40 g; Węglowodany ogółem: 286.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.31 g; Sód: 1577.29 mg; Potas: 2665.21 mg; Wapń: 314.21 mg; Fosfor: 1200.70 mg; Błonnik pokarmowy: 32.02 g; suma cukrów prostych: 46.16 g; Woda: 738.85 g; Popiół: 10.46 g;		
wtorek 2025-01-07Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 20g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), T warożek z pestkami słonecznika 60g (<i>MLE</i>), Pomidory 30g , Ogórek zielony 30g ,	Zupa jesienna ziemniakami (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Makaron z sosem pieczarkowym 300g (<i>MLE, GLU psz, JAJ</i>), Surówka colesław z kapusty białej z olejem 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot wieloowocowy (aronia, porzeczka 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 , Pasta z ryby gotowanej z warzywami 80g (<i>GLU psz, SEL, RYB, SOJ, GOR</i>), sałatka szwedzka 30g (<i>GOR</i>), grejfruty 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2475.74 kcal; Energia: 9863.71 kJ; Białko ogółem: 78.31 g; białko zwierzęce: 25.71 g; białko roślinne: 43.31 g; Tłuszcz: 113.65 g; Węglowodany ogółem: 309.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.73 g; Sód: 1768.39 mg; Potas: 2817.20 mg; Wapń: 327.98 mg; Fosfor: 1256.39 mg; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; suma cukrów prostych: 30.78 g; Woda: 707.79 g; Popiół: 11.53 g;		

Dietetyk