

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-09		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, kielbasa szynkowa wędzona 50g (MLE, DWU, GOR), Ogórek zielony 30g, Rzodkiewka drobno tarta 50g,	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną (włoszcz, kon. pom, ryż, śmietana). 400ml (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU psz, JAJ), Ziemniaki gotowane zkoperkiem 300g, Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 80g, Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Pasta mięsno-warzywna(mięso drobiowe,warzywa gotowane) 80g (SEL), Ogórki kiszzone 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 1944.25 kcal; Energia: 7361.67 kJ; Białko ogółem: 67.59 g; białko zwierzęce: 9.01 g; białko roślinne: 29.52 g; Tłuszcz: 67.74 g; Węglowodany ogółem: 293.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.10 g; Sód: 2342.83 mg; Potas: 3374.55 mg; Wapń: 211.21 mg; Fosfor: 933.78 mg; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; suma cukrów prostych: 50.65 g; Woda: 748.49 g; Popiół: 14.22 g;		
czwartek 2025-01-09		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, kielbasa szynkowa wędzona 50g (MLE, DWU, GOR), banan 200g,	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną (włoszcz, kon. pom, ryż, śmietana). 400ml (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU psz, JAJ), Ziemniaki gotowane zkoperkiem 300g, Surówka z marchwi drobno tartej z olejem rzepakowym 100g, Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Pasta mięsno-warzywna(mięso drobiowe,warzywa gotowane) 80g (SEL), Sałata 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2038.34 kcal; Energia: 7754.65 kJ; Białko ogółem: 68.66 g; białko zwierzęce: 9.01 g; białko roślinne: 30.94 g; Tłuszcz: 66.20 g; Węglowodany ogółem: 322.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.15 g; Sód: 2004.09 mg; Potas: 4138.08 mg; Wapń: 202.20 mg; Fosfor: 952.40 mg; Błonnik pokarmowy: 35.98 g; suma cukrów prostych: 55.27 g; Woda: 815.71 g; Popiół: 14.11 g;		
czwartek 2025-01-09		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, kielbasa szynkowa wędzona 40g (MLE, DWU, GOR), Ser topiony 50g (MLE, GLU psz), Rzodkiewka drobno tarta 50g,	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną (włoszcz, kon. pom, ryż, śmietana). 400ml (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU psz, JAJ), Ziemniaki gotowane zkoperkiem 300g, Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 80g, Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Pasta mięsno-warzywna(mięso drobiowe,warzywa gotowane) 80g (SEL), Papryka czerwona 30g, Ogórki kiszzone 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2019.90 kcal; Energia: 7675.67 kJ; Białko ogółem: 77.97 g; białko zwierzęce: 15.96 g; białko roślinne: 34.26 g; Tłuszcz: 80.96 g; Węglowodany ogółem: 269.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.24 g; Sód: 2714.63 mg; Potas: 3294.90 mg; Wapń: 386.76 mg; Fosfor: 1179.88 mg; Błonnik pokarmowy: 28.61 g; suma cukrów prostych: 28.56 g; Woda: 770.61 g; Popiół: 15.67 g;		

Dietetyk