

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-17Dieta: 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>), Pomidory 30g , Sałata 30g ,	Barszcz biały z ziemniakami (włoszcz, zakwas, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Fasolka po bretońsku z kielbasą 300g (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, ROŚ, GOR</i>), Ogórki kiszzone 80g , Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), pieczeń wiedeńska 50g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, GOR</i>), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2141.12 kcal; Energia: 7317.74 kJ; Białko ogółem: 80.67 g; białko zwierzęce: 13.75 g; białko roślinne: 40.86 g; Tłuszcz: 80.39 g; Węglowodany ogółem: 313.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.89 g; Sód: 1802.59 mg; Potas: 3101.08 mg; Wapń: 342.75 mg; Fosfor: 1250.41 mg; Błonnik pokarmowy: 43.34 g; suma cukrów prostych: 51.38 g; Woda: 602.95 g; Popiół: 13.37 g;		
poniedziałek 2025-02-17Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 40g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor świeży 50g ,	Barszcz biały z ziemniakami (włoszcz, zakwas, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Pyzy drożdżowe 2szt 120g (<i>MLE, GLU psz, JAJ</i>), Polewa owocowa z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy 200ml , Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Pasta mięsno-warzywna(mięso drobiowe,warzywa gotowane) 80g (<i>SEL</i>), banan 200g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2296.66 kcal; Energia: 7457.39 kJ; Białko ogółem: 63.78 g; białko zwierzęce: 8.62 g; białko roślinne: 26.59 g; Tłuszcz: 73.96 g; Węglowodany ogółem: 371.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.94 g; Sód: 1886.36 mg; Potas: 4041.74 mg; Wapń: 246.44 mg; Fosfor: 933.55 mg; Błonnik pokarmowy: 31.36 g; suma cukrów prostych: 77.34 g; Woda: 839.37 g; Popiół: 12.73 g;		
poniedziałek 2025-02-17Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Twarożek z pestkami słonecznika 60g (<i>MLE</i>), Szynka konserwowa wieprzowa 20g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Jabłka 150g ,	Barszcz biały z ziemniakami (włoszcz, zakwas, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Fasolka po bretońsku z kielbasą 300g (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, ROŚ, GOR</i>), Ogórki kiszzone 80g , chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kawa z mlekiem b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), pieczeń wiedeńska 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, GOR</i>), Ser topiony 25g (<i>MLE, GLU psz</i>), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2169.80 kcal; Energia: 7925.02 kJ; Białko ogółem: 85.25 g; białko zwierzęce: 17.43 g; białko roślinne: 47.93 g; Tłuszcz: 80.66 g; Węglowodany ogółem: 311.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.12 g; Sód: 2166.41 mg; Potas: 3065.65 mg; Wapń: 428.93 mg; Fosfor: 1345.47 mg; Błonnik pokarmowy: 39.56 g; suma cukrów prostych: 47.89 g; Woda: 710.71 g; Popiół: 14.05 g;		

Dietetyk