

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-20Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
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>), Ser topiony 25g (<i>MLE, GLU psz</i>), sałatka szwedzka 30g (<i>GOR</i>),	Zupa zacierkowa z ziemniakami (włoszcz, zacierka) 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (<i>GLU psz, JAJ</i>), 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>), herbata 200ml, Ser żółty 50g (<i>MLE</i>), Papryka czerwona 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2124.68 kcal; Energia: 8665.68 kJ; Białko ogółem: 77.31 g; białko zwierzęce: 37.10 g; białko roślinne: 32.93 g; Tłuszcz: 83.48 g; Węglowodany ogółem: 295.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.32 g; Sód: 3440.82 mg; Potas: 4037.74 mg; Wapń: 667.20 mg; Fosfor: 1499.46 mg; Błonnik pokarmowy: 33.04 g; suma cukrów prostych: 31.23 g; Woda: 829.29 g; Popiół: 17.89 g;		
czwartek 2025-02-20Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml, Ser biały półtłusty 80g (<i>MLE</i>), Jabłko pieczone 150g,	Zupa zacierkowa z ziemniakami (włoszcz, zacierka) 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Klopsik w sosie własnym 80g/80ml 160g (<i>MLE, GLU psz, JAJ</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z selera drobno tartego na bazie sosu jogurtowe 80g (<i>MLE, SEL</i>), 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>), herbata 200ml, szynka z indyka 50g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i>), Włoszczyzna słupek na parze 50g (<i>SEL</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2017.45 kcal; Energia: 6543.71 kJ; Białko ogółem: 70.32 g; białko zwierzęce: 101.95 g; białko roślinne: 24.70 g; Tłuszcz: 58.64 g; Węglowodany ogółem: 240.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.54 g; Sód: 1606.90 mg; Potas: 2282.16 mg; Wapń: 248.95 mg; Fosfor: 1005.27 mg; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; suma cukrów prostych: 36.16 g; Woda: 593.54 g; Popiół: 9.90 g;		
czwartek 2025-02-20Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 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>), sok pomidorowy 200ml, Roszponka 10g,	Zupa zacierkowa z ziemniakami (włoszcz, zacierka) 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (<i>GLU psz, JAJ</i>), 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, szynka z indyka 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i>), jajo gotowane 1/2 szt 25g (<i>JAJ</i>), Papryka czerwona 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2036.41 kcal; Energia: 6589.84 kJ; Białko ogółem: 76.72 g; białko zwierzęce: 99.54 g; białko roślinne: 31.48 g; Tłuszcz: 63.39 g; Węglowodany ogółem: 221.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.27 g; Sód: 2766.83 mg; Potas: 2710.47 mg; Wapń: 191.68 mg; Fosfor: 973.16 mg; Błonnik pokarmowy: 25.18 g; suma cukrów prostych: 26.53 g; Woda: 695.98 g; Popiół: 12.42 g;		

Dietetyk