

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-28		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 50g (<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>), Dżem 80g , rogalik maślany 1szt (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SOJ, SEZ</i>), banan 200g ,	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL</i>), Ryba miruna duszona z pieca 80g (<i>RYB</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 80g , 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 , Jaja w majonezie ze szczypiorkiem 75g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor świeży 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2606.65 kcal; Energia: 9250.88 kJ; Białko ogółem: 69.29 g; białko zwierzęce: 30.40 g; białko roślinne: 26.90 g; Tłuszcz: 93.53 g; Węglowodany ogółem: 399.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.11 g; Sód: 2409.07 mg; Potas: 4180.60 mg; Wapń: 256.63 mg; Fosfor: 1175.21 mg; Błonnik pokarmowy: 30.61 g; suma cukrów prostych: 115.04 g; Woda: 959.20 g; Popiół: 16.67 g;		
piątek 2025-02-28		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 50g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Dżem 80g , banan 200g , rogalik maślany 1szt (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SOJ, SEZ</i>),	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL</i>), Ryba miruna duszona z pieca 80g (<i>RYB</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Marchew z groszkiem na ciepło, na maśle roślinnym 80g (<i>GLU psz</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 , Jajko faszerowane twarogiem 1szt (<i>MLE, JAJ</i>), Pomidor świeży 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2533.77 kcal; Energia: 8947.52 kJ; Białko ogółem: 77.78 g; białko zwierzęce: 37.73 g; białko roślinne: 27.58 g; Tłuszcz: 79.02 g; Węglowodany ogółem: 402.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.24 g; Sód: 2469.25 mg; Potas: 4092.98 mg; Wapń: 266.27 mg; Fosfor: 1261.72 mg; Błonnik pokarmowy: 29.50 g; suma cukrów prostych: 110.23 g; Woda: 929.30 g; Popiół: 16.30 g;		
piątek 2025-02-28		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 50g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Pieczywo chrupkie lekkie pełnoziarniste 2szt 20g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidory 30g ,	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL</i>), Ryba miruna duszona z pieca 80g (<i>RYB</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy 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>), Szynka konserwowa wieprzowa 20g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2007.05 kcal; Energia: 8070.18 kJ; Białko ogółem: 78.32 g; białko zwierzęce: 44.14 g; białko roślinne: 28.51 g; Tłuszcz: 85.29 g; Węglowodany ogółem: 251.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.90 g; Sód: 2894.72 mg; Potas: 3401.55 mg; Wapń: 550.63 mg; Fosfor: 1337.71 mg; Błonnik pokarmowy: 25.77 g; suma cukrów prostych: 38.18 g; Woda: 835.45 g; Popiół: 16.40 g;		

Dietetyk