

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Czarny Bór                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| środa 2025-02-05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 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> ), Pomidor świeży 50g 50g, Jabłka 150g,                                                                                                                                                                                                                             | Zupa grochowa z ziemniakami (włoszcz, groch, cebula) 400ml ( <i>GLU psz, SEL, ROŚ, GOR</i> ), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g ( <i>GLU jęcz, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i> ), Sałata z jogurtem 80g ( <i>MLE</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> ), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i> ), Kielbasa żywiecka 40g ( <i>GLU psz, SEL</i> ), Brokuł na parze 50g ( <i>MLE</i> ),                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2070.82 kcal; Energia: 7851.98 kJ; Białko ogółem: 78.31 g; białko zwierzęce: 32.85 g; białko roślinne: 35.21 g; Tłuszcz: 84.63 g; Węglowodany ogółem: 284.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.35 g; Sód: 3106.91 mg; Potas: 3040.43 mg; Wapń: 616.88 mg; Fosfor: 1350.45 mg; Błonnik pokarmowy: 39.67 g; suma cukrów prostych: 27.58 g; Woda: 688.93 g; Popiół: 16.66 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| środa 2025-02-05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Dieta: 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 50g ( <i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i> ), Pomidor świeży 50g, Sałata 20g,                                                                                                                                                                                             | Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml ( <i>GLU psz, SEL</i> ), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g ( <i>GLU jęcz, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i> ), Surówka z marchewki i selera na wino z olejem rzepakowym 100g ( <i>SEL</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> ), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i> ), Jajko faszerowane twarogiem 1szt ( <i>MLE, JAJ</i> ), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g,          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1897.03 kcal; Energia: 7124.22 kJ; Białko ogółem: 77.13 g; białko zwierzęce: 39.03 g; białko roślinne: 25.69 g; Tłuszcz: 81.33 g; Węglowodany ogółem: 242.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.95 g; Sód: 2202.31 mg; Potas: 2171.25 mg; Wapń: 248.45 mg; Fosfor: 1244.82 mg; Błonnik pokarmowy: 31.97 g; suma cukrów prostych: 27.52 g; Woda: 542.24 g; Popiół: 10.05 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| środa 2025-02-05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| chleb graham. 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), herbata 200ml, tostowa drobiowa 20g ( <i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i> ), Ser żółty 40g ( <i>MLE</i> ), Pomidor świeży 30g,                                                                                                                                                                             | Zupa grochowa z ziemniakami (włoszcz, groch, cebula) 400ml ( <i>GLU psz, SEL, ROŚ, GOR</i> ), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g ( <i>GLU jęcz, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i> ), Sałata z jogurtem 80g ( <i>MLE</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> ), Kawa z mlekiem b/cukru 200ml ( <i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i> ), Kielbasa żywiecka 40g ( <i>GLU psz, SEL</i> ), ogórki konserwowe 30g ( <i>GOR</i> ), Brokuł na parze 50g ( <i>MLE</i> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2113.42 kcal; Energia: 7444.60 kJ; Białko ogółem: 84.25 g; białko zwierzęce: 62.89 g; białko roślinne: 38.86 g; Tłuszcz: 77.94 g; Węglowodany ogółem: 249.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.96 g; Sód: 3081.10 mg; Potas: 2590.84 mg; Wapń: 517.60 mg; Fosfor: 1232.13 mg; Błonnik pokarmowy: 31.52 g; suma cukrów prostych: 16.50 g; Woda: 530.15 g; Popiół: 15.68 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Dietetyk