

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-02		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , schabowa kanapkowa 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Pomidor świeży 50g 50g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (<i>GLU psz</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 80g , Kompot wielowocowy(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 , Pasta z sera topionego ze szczypiorem i papryka czerwona 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i>), Jabłka 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2259.85 kcal; Energia: 9007.04 kJ; Białko ogółem: 63.43 g; białko zwierzęce: 14.05 g; białko roślinne: 29.32 g; Tłuszcz: 104.56 g; Węglowodany ogółem: 298.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.57 g; Sód: 2495.68 mg; Potas: 3389.37 mg; Wapń: 347.38 mg; Fosfor: 1163.11 mg; Błonnik pokarmowy: 34.48 g; suma cukrów prostych: 56.02 g; Woda: 820.52 g; Popiół: 14.94 g;		
środa 2025-04-02		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , schabowa kanapkowa 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Dynia na parze 50g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>),	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (<i>GLU psz</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z sosem na bazie maślanki z koperkiem 80g (<i>MLE</i>), Kompot wielowocowy(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 , Sałatka z makaronu i wędlin z pomidorem i koperkiem 150g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SOJ</i>), Jabłko pieczone 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2279.02 kcal; Energia: 8918.75 kJ; Białko ogółem: 68.76 g; białko zwierzęce: 9.87 g; białko roślinne: 34.88 g; Tłuszcz: 84.35 g; Węglowodany ogółem: 340.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.68 g; Sód: 2225.06 mg; Potas: 3306.43 mg; Wapń: 205.72 mg; Fosfor: 952.66 mg; Błonnik pokarmowy: 34.33 g; suma cukrów prostych: 52.73 g; Woda: 757.44 g; Popiół: 13.55 g;		
środa 2025-04-02		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , schabowa kanapkowa 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Jogurt naturalny 150g (<i>MLE</i>), Pomidor świeży 50g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (<i>GLU psz</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 80g , Kompot wielowocowy(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>), herbata 200ml , Sałatka z makaronu i wędlin z pomidorem i koperkiem 150g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SOJ</i>), Jabłka 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2413.04 kcal; Energia: 9266.67 kJ; Białko ogółem: 79.06 g; białko zwierzęce: 28.95 g; białko roślinne: 39.68 g; Tłuszcz: 95.62 g; Węglowodany ogółem: 324.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.74 g; Sód: 2430.43 mg; Potas: 3622.68 mg; Wapń: 416.97 mg; Fosfor: 1085.02 mg; Błonnik pokarmowy: 30.80 g; suma cukrów prostych: 40.67 g; Woda: 911.10 g; Popiół: 15.54 g;		

Dietetyk

.....