

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Czarny Bór                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                           |
| niedziela 2025-03-09Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                    |
| Chleb pszenno żytni 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g ( <i>MLE, GLU psz, ORZ, SEL, SOJ, GOR</i> ), kechup 20g ( <i>GLU psz, SEL, GOR</i> ), sałatka szwedzka 30g ( <i>GOR</i> ),                                                                                                                       | Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml ( <i>GLU psz, JAJ, SEL</i> ), Kotletschabowy panierowany smażony 80g ( <i>GLU psz, JAJ</i> ), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , Surówka colesław z kapusty pekińskiej z olejem 80g ( <i>JAJ, GOR</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 , Ser żółty 50g ( <i>MLE</i> ), Sałata 30g ,                                                                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2418.70 kcal; Energia: 8719.55 kJ; Białko ogółem: 85.27 g; białko zwierzęce: 36.44 g; białko roślinne: 30.27 g; Tłuszcz: 114.53 g; Węglowodany ogółem: 291.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.44 g; Sód: 2827.16 mg; Potas: 3545.21 mg; Wapń: 594.67 mg; Fosfor: 1299.76 mg; Błonnik pokarmowy: 32.15 g; suma cukrów prostych: 48.48 g; Woda: 682.46 g; Popiół: 16.51 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                    |
| niedziela 2025-03-09Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                    |
| Chleb pszenno żytni 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ), Beskidzki miks maślany 10g ( <i>MLE</i> ), herbata 200ml , Twarożek z ziołami 80g ( <i>MLE</i> ), Dynia na parze 50g ( <i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ),                                                                                                                                                                                         | Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml ( <i>GLU psz, JAJ, SEL</i> ), Podudzie z kurczaka duszone 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z marchewki drobno tartej z jabłkiem na wino 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,                                                                                                         | Chleb pszenno żytni 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ), Beskidzki miks maślany 10g ( <i>MLE</i> ), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 50g ( <i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Sałata 30g ,                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2038.41 kcal; Energia: 4274.00 kJ; Białko ogółem: 91.39 g; białko zwierzęce: 107.09 g; białko roślinne: 18.65 g; Tłuszcz: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 192.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.48 g; Sód: 1448.11 mg; Potas: 1277.84 mg; Wapń: 206.71 mg; Fosfor: 699.76 mg; Błonnik pokarmowy: 25.23 g; suma cukrów prostych: 41.51 g; Woda: 347.72 g; Popiół: 7.21 g;    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                    |
| niedziela 2025-03-09Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                    |
| chleb graham. 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g ( <i>MLE, GLU psz, ORZ, SEL, SOJ, GOR</i> ), kechup 20g ( <i>GLU psz, SEL, GOR</i> ), sałatka szwedzka 30g ( <i>GOR</i> ),                                                                                                                             | Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml ( <i>GLU psz, JAJ, SEL</i> ), Kotletschabowy panierowany smażony 80g ( <i>GLU psz, JAJ</i> ), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , Surówka colesław z kapusty pekińskiej z olejem 80g ( <i>JAJ, GOR</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> ), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 40g ( <i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i> ), Ser żółty 20g ( <i>MLE</i> ), Sałata 30g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2371.50 kcal; Energia: 8386.65 kJ; Białko ogółem: 85.70 g; białko zwierzęce: 28.27 g; białko roślinne: 34.87 g; Tłuszcz: 108.38 g; Węglowodany ogółem: 288.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.39 g; Sód: 2511.76 mg; Potas: 3392.31 mg; Wapń: 346.57 mg; Fosfor: 1100.96 mg; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; suma cukrów prostych: 45.85 g; Woda: 669.39 g; Popiół: 15.05 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                    |

Dietetyk