

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-17		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE , GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Twarożek z pestkami słonecznika 80g (MLE), Pomidory 30g , Sałata 20g ,	Barszcz biały z ziemniakami (włoszcz, zakwas, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Bigos z kapusty kiszzonej z mięsem i kielbasą 300g (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , pieczeń wiedeńska 50g (MLE, GLU psz, JAJ, GOR), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2017.03 kcal; Energia: 7107.33 kJ; Białko ogółem: 72.90 g; białko zwierzęce: 21.63 g; białko roślinne: 29.72 g; Tłuszcz: 79.50 g; Węglowodany ogółem: 285.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.68 g; Sód: 2173.20 mg; Potas: 2764.36 mg; Wapń: 324.34 mg; Fosfor: 1099.77 mg; Błonnik pokarmowy: 37.32 g; suma cukrów prostych: 57.32 g; Woda: 716.88 g; Popiół: 14.53 g;		
poniedziałek 2025-03-17		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE , GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Jajko faszerowane twarogiem 1szt (MLE, JAJ), Pomidor świeży 50g 50g ,	Barszcz biały z ziemniakami (włoszcz, zakwas, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Pyzy drożdżowe 2szt 120g (MLE, GLU psz, JAJ), Polewa owocowa z jogurtem 100g (MLE), Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta mięsno-warzywna(mięso drobiowe,warzywa gotowane) 80g (SEL), banan 200g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2093.50 kcal; Energia: 6918.21 kJ; Białko ogółem: 69.12 g; białko zwierzęce: 24.12 g; białko roślinne: 20.38 g; Tłuszcz: 73.08 g; Węglowodany ogółem: 313.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.82 g; Sód: 1191.07 mg; Potas: 2797.01 mg; Wapń: 341.18 mg; Fosfor: 1000.51 mg; Błonnik pokarmowy: 26.86 g; suma cukrów prostych: 77.70 g; Woda: 686.87 g; Popiół: 10.15 g;		
poniedziałek 2025-03-17		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Twarożek z pestkami słonecznika 60g (MLE), Filet królewski z indyka 20g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidory 30g ,	Barszcz biały z ziemniakami (włoszcz, zakwas, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Bigos z kapusty kiszzonej z mięsem i kielbasą 300g (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , pieczeń wiedeńska 40g (MLE, GLU psz, JAJ, GOR), Ser żółty 20g (MLE), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2040.21 kcal; Energia: 6992.26 kJ; Białko ogółem: 82.34 g; białko zwierzęce: 21.77 g; białko roślinne: 35.29 g; Tłuszcz: 86.42 g; Węglowodany ogółem: 258.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.36 g; Sód: 2259.26 mg; Potas: 2469.77 mg; Wapń: 427.56 mg; Fosfor: 1048.32 mg; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; suma cukrów prostych: 36.81 g; Woda: 668.67 g; Popiół: 14.46 g;		

Dietetyk

.....