

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-18Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), schabowa kanapkowa 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Ogórek zielony 30g , Kefir 150ml (<i>MLE</i>),	Krupnik z ryżowy z pomidorami i natką pietruszki (włoszcz, ryż, pomidory) 400ml (<i>SEL</i>), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (<i>GLU psz, JAJ</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Ćwikła z chrzanem i olejem rzepakowym 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 , Jajo gotowane 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidory 50g , Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2014.95 kcal; Energia: 7979.19 kJ; Białko ogółem: 75.26 g; białko zwierzęce: 26.07 g; białko roślinne: 29.13 g; Tłuszcz: 70.47 g; Węglowodany ogółem: 297.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.16 g; Sód: 2534.91 mg; Potas: 3695.39 mg; Wapń: 652.41 mg; Fosfor: 1211.64 mg; Błonnik pokarmowy: 31.62 g; suma cukrów prostych: 58.98 g; Woda: 927.00 g; Popiół: 15.75 g;		
wtorek 2025-03-18Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), Twarożek z dynią i lnem(wrób własny) 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), banan 1 szt 200g ,	Krupnik z ryżowy z pomidorami i natką pietruszki (włoszcz, ryż, pomidory) 400ml (<i>SEL</i>), Klopsik w sosie własnym 80g/80ml 160g (<i>MLE, GLU psz, JAJ</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z kefirem i 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 10g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , szynka biała 50g (<i>SEL, GOR</i>), Jabłko pieczone 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2058.14 kcal; Energia: 7904.04 kJ; Białko ogółem: 67.46 g; białko zwierzęce: 19.19 g; białko roślinne: 30.17 g; Tłuszcz: 57.57 g; Węglowodany ogółem: 348.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.28 g; Sód: 1944.37 mg; Potas: 4079.67 mg; Wapń: 292.84 mg; Fosfor: 1068.36 mg; Błonnik pokarmowy: 36.22 g; suma cukrów prostych: 77.24 g; Woda: 978.41 g; Popiół: 15.00 g;		
wtorek 2025-03-18Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), schabowa kanapkowa 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Ogórek zielony 30g , Kefir 150ml (<i>MLE</i>),	Krupnik z ryżowy z pomidorami i natką pietruszki (włoszcz, ryż, pomidory) 400ml (<i>SEL</i>), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (<i>GLU psz, JAJ</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Ćwikła z chrzanem i olejem rzepakowym 80g (<i>MLE</i>), 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 , Jajo gotowane 1szt (<i>JAJ</i>), Sałata 30g , Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2019.11 kcal; Energia: 7625.16 kJ; Białko ogółem: 83.42 g; białko zwierzęce: 36.85 g; białko roślinne: 31.59 g; Tłuszcz: 64.94 g; Węglowodany ogółem: 279.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.80 g; Sód: 2452.17 mg; Potas: 3259.76 mg; Wapń: 610.68 mg; Fosfor: 1141.59 mg; Błonnik pokarmowy: 25.40 g; suma cukrów prostych: 50.30 g; Woda: 859.69 g; Popiół: 14.69 g;		

Dietetyk

.....