

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-25Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g (<i>MLE</i>), Pomidor świeży 50g 50g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z selera i marchwi drobno tartą 100g (<i>MLE, SEL</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 , Polędwiczanka z warzywami 50g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Fasolka szparagowa z bułką tartą 80g (<i>GLU psz, ROŚ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2010.21 kcal; Energia: 7781.01 kJ; Białko ogółem: 73.94 g; białko zwierzęce: 20.39 g; białko roślinne: 36.04 g; Tłuszcz: 70.01 g; Węglowodany ogółem: 306.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.26 g; Sód: 2514.25 mg; Potas: 3725.70 mg; Wapń: 310.79 mg; Fosfor: 1192.79 mg; Błonnik pokarmowy: 39.81 g; suma cukrów prostych: 52.30 g; Woda: 809.27 g; Popiół: 14.83 g;		
wtorek 2025-03-25Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Ser biały półtłusty 80g (<i>MLE</i>), banan 200g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Buraczki ze śmietana na zimno 100g (<i>MLE</i>), Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Szynka śniadaniowa z piersią 50g (<i>SEL, GOR</i>), Marchew talarki z prażonym słonecznikiem 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2206.39 kcal; Energia: 8275.31 kJ; Białko ogółem: 75.40 g; białko zwierzęce: 37.22 g; białko roślinne: 31.64 g; Tłuszcz: 72.71 g; Węglowodany ogółem: 327.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.79 g; Sód: 1942.70 mg; Potas: 4153.92 mg; Wapń: 274.33 mg; Fosfor: 1084.92 mg; Błonnik pokarmowy: 34.61 g; suma cukrów prostych: 70.04 g; Woda: 839.94 g; Popiół: 14.65 g;		
wtorek 2025-03-25Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60g (<i>MLE</i>), Szynka śniadaniowa z piersią 20g (<i>SEL, GOR</i>), Pomidory 50g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Buraczki ze śmietana na zimno 100g (<i>MLE</i>), Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Polędwiczanka z warzywami 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Fasolka szparagowa z bułką tartą 50g (<i>GLU psz, ROŚ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2057.69 kcal; Energia: 8013.57 kJ; Białko ogółem: 80.62 g; białko zwierzęce: 22.89 g; białko roślinne: 38.75 g; Tłuszcz: 73.19 g; Węglowodany ogółem: 296.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.60 g; Sód: 2245.49 mg; Potas: 3543.99 mg; Wapń: 433.55 mg; Fosfor: 1128.93 mg; Błonnik pokarmowy: 31.73 g; suma cukrów prostych: 54.63 g; Woda: 777.82 g; Popiół: 14.49 g;		

Dietetyk

.....