

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-26		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Kielbasa śląska gotowana na ciepło 80g (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), musztarda 20g (<i>SEL, GOR</i>), Ogórek zielony 30g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleciną (włoszcz, fasola, cebula) 400ml (<i>GLU psz, SEL, ROŚ, GOR</i>), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem koperkowym 300g (<i>GLU psz, SEL</i>), Ćwikła z chrzanem i olejem rzepakowym 100g (<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>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Ser żółty 50g (<i>MLE</i>), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2186.46 kcal; Energia: 7775.48 kJ; Białko ogółem: 83.19 g; białko zwierzęce: 14.63 g; białko roślinne: 35.20 g; Tłuszcz: 89.70 g; Węglowodany ogółem: 291.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.02 g; Sód: 2023.18 mg; Potas: 2487.38 mg; Wapń: 660.54 mg; Fosfor: 1157.24 mg; Błonnik pokarmowy: 33.92 g; suma cukrów prostych: 52.09 g; Woda: 477.90 g; Popiół: 12.96 g;		
środa 2025-03-26		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Pasta z białek jaj z koperkiem 80g (<i>MLE, JAJ</i>), banan 200g ,	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem koperkowym 300g (<i>GLU psz, SEL</i>), Surówka z marchewki i selera na winno z olejem rzepakowym 100g (<i>SEL</i>), Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), szynka biała 50g (<i>SEL, GOR</i>), Sałata 30g , Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2343.43 kcal; Energia: 8905.55 kJ; Białko ogółem: 74.13 g; białko zwierzęce: 20.03 g; białko roślinne: 30.53 g; Tłuszcz: 89.06 g; Węglowodany ogółem: 341.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.84 g; Sód: 2073.16 mg; Potas: 3135.64 mg; Wapń: 285.64 mg; Fosfor: 1130.71 mg; Błonnik pokarmowy: 34.15 g; suma cukrów prostych: 70.32 g; Woda: 754.32 g; Popiół: 13.19 g;		
środa 2025-03-26		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Kielbasa śląska gotowana na ciepło 80g (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), musztarda 20g (<i>SEL, GOR</i>), Ogórek zielony 30g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleciną (włoszcz, fasola, cebula) 400ml (<i>GLU psz, SEL, ROŚ, GOR</i>), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem koperkowym 300g (<i>GLU psz, SEL</i>), Surówka z marchewki i selera na winno z olejem rzepakowym 100g (<i>SEL</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>), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), szynka biała 50g (<i>SEL, GOR</i>), Pomidory 30g , Kalafior na parze 50g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2163.61 kcal; Energia: 7142.61 kJ; Białko ogółem: 82.30 g; białko zwierzęce: 0.23 g; białko roślinne: 40.06 g; Tłuszcz: 87.47 g; Węglowodany ogółem: 290.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.53 g; Sód: 1566.02 mg; Potas: 2263.48 mg; Wapń: 227.54 mg; Fosfor: 870.89 mg; Błonnik pokarmowy: 32.41 g; suma cukrów prostych: 41.45 g; Woda: 474.37 g; Popiół: 10.41 g;		

Dietetyk

.....