

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-27Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
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>), Pomidor świeży 50g 50g , Jabłka 150g ,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>) , Sztuka mięsa wieprzowego w sosie cebulowym 80/100 180g (<i>GLU psz, MIĘ</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 80g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , 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 , pieczeń wiedeńska 50g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, GOR</i>), Warzywa na parze 50g (<i>SEL</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2309.53 kcal; Energia: 7150.31 kJ; Białko ogółem: 76.44 g; białko zwierzęce: 104.37 g; białko roślinne: 21.22 g; Tłuszcz: 95.72 g; Węglowodany ogółem: 221.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.36 g; Sód: 2661.99 mg; Potas: 1795.32 mg; Wapń: 238.09 mg; Fosfor: 926.87 mg; Błonnik pokarmowy: 26.93 g; suma cukrów prostych: 54.20 g; Woda: 583.72 g; Popiół: 9.91 g;		
czwartek 2025-03-27Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , szynka z indyka 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i>), Sałata 20g , Jabłko pieczone 150g ,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>) , Klopsik mielony drobiowy 80g (<i>GLU psz, JAJ</i>), Szpinak z masłem 80g (<i>MLE</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , 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 , Pasta mięsno-warzywna(mięso drobiowe,warzywa gotowane) 80g (<i>SEL</i>), Marchew talarki na parze 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2035.80 kcal; Energia: 5845.87 kJ; Białko ogółem: 65.94 g; białko zwierzęce: 77.10 g; białko roślinne: 18.65 g; Tłuszcz: 75.43 g; Węglowodany ogółem: 207.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.57 g; Sód: 1932.66 mg; Potas: 1228.32 mg; Wapń: 183.89 mg; Fosfor: 576.86 mg; Błonnik pokarmowy: 25.43 g; suma cukrów prostych: 50.16 g; Woda: 397.77 g; Popiół: 8.84 g;		
czwartek 2025-03-27Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Herbata b/cukru 200ml , Szynka śniadaniowa z piersią 40g (<i>SEL, GOR</i>), Ser biały półtłusty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor świeży 50g 50g ,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>) , Sztuka mięsa wieprzowego w sosie cebulowym 80/100 180g (<i>GLU psz, MIĘ</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 80g , 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 b/cukru 200ml , Pasta mięsno-warzywna(mięso drobiowe,warzywa gotowane) 80g (<i>SEL</i>), Warzywa na parze 50g (<i>SEL</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2150.84 kcal; Energia: 8326.90 kJ; Białko ogółem: 78.60 g; białko zwierzęce: 23.77 g; białko roślinne: 32.93 g; Tłuszcz: 102.12 g; Węglowodany ogółem: 251.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.59 g; Sód: 3024.44 mg; Potas: 3207.91 mg; Wapń: 207.89 mg; Fosfor: 1004.53 mg; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; suma cukrów prostych: 27.71 g; Woda: 755.83 g; Popiół: 13.61 g;		

Dietetyk

.....