

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-28Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 50g (<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>), Dżem 80g , rogalik maślany 1szt (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SOJ, SEZ</i>), banan 200g ,	Zupa jarzynowa z makaronem i zieloną pietruszką(włoszczyzna,śmietana,makaron pszenny) 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i>), Ryba miruna panierowana smażona 90g (<i>GLU psz, JAJ, RYB</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 80g , 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>), Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2556.26 kcal; Energia: 9121.50 kJ; Białko ogółem: 69.82 g; białko zwierzęce: 28.75 g; białko roślinne: 61.97 g; Tłuszcz: 90.45 g; Węglowodany ogółem: 547.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.25 g; Sód: 2967.88 mg; Potas: 10338.57 mg; Wapń: 1015.39 mg; Fosfor: 2347.20 mg; Błonnik pokarmowy: 55.46 g; suma cukrów prostych: 121.03 g; Woda: 5709.68 g; Popiół: 41.11 g;		
piątek 2025-03-28Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 50g (<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>), Dżem 80g , banan 200g , rogalik maślany 1szt (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SOJ, SEZ</i>),	Zupa jarzynowa z makaronem i zieloną pietruszką(włoszczyzna,śmietana,makaron pszenny) 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i>), Ryba miruna duszona z pieca 80g (<i>RYB</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Marchew z groszkiem na ciepło, na maśle roślinnym 80g (<i>GLU psz</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 , Jajko faszerowane twarogiem 1szt (<i>MLE, JAJ</i>), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2589.08 kcal; Energia: 8948.47 kJ; Białko ogółem: 77.54 g; białko zwierzęce: 32.22 g; białko roślinne: 27.15 g; Tłuszcz: 85.27 g; Węglowodany ogółem: 403.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.14 g; Sód: 2452.95 mg; Potas: 3950.33 mg; Wapń: 256.27 mg; Fosfor: 1208.27 mg; Błonnik pokarmowy: 29.26 g; suma cukrów prostych: 110.54 g; Woda: 888.11 g; Popiół: 15.79 g;		
piątek 2025-03-28Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 50g (<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>), Pieczywo chrupkie lekkie pełnoziarniste 2szt 20g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidory 30g ,	Zupa jarzynowa z makaronem i zieloną pietruszką(włoszczyzna,śmietana,makaron pszenny) 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i>), Ryba miruna panierowana smażona 90g (<i>GLU psz, JAJ, RYB</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 80g , Kompot wielowocowy 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>), polędwica sopocka drobiowa 20g , Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2125.96 kcal; Energia: 8270.75 kJ; Białko ogółem: 82.71 g; białko zwierzęce: 39.38 g; białko roślinne: 28.80 g; Tłuszcz: 92.75 g; Węglowodany ogółem: 260.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.81 g; Sód: 2738.63 mg; Potas: 3303.37 mg; Wapń: 547.44 mg; Fosfor: 1321.60 mg; Błonnik pokarmowy: 25.77 g; suma cukrów prostych: 38.35 g; Woda: 818.23 g; Popiół: 15.98 g;		

Dietetyk

.....