

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-05-06Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska parzona 40g (<i>MIĘ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ogórek zielony 30g , Jogurt naturalny 150g (<i>MLE</i>),	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienia) 400g (<i>GLU jęcz, SEL</i>), Podudzie z kurczaka z pieca 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Buraczki ze śmietana na zimno 80g (<i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy(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 30g , Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2341.18 kcal; Energia: 8554.98 kJ; Białko ogółem: 91.39 g; białko zwierzęce: 29.58 g; białko roślinne: 27.56 g; Tłuszcz: 101.22 g; Węglowodany ogółem: 294.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.33 g; Sód: 2660.91 mg; Potas: 4336.83 mg; Wapń: 469.19 mg; Fosfor: 1351.29 mg; Błonnik pokarmowy: 32.69 g; suma cukrów prostych: 61.99 g; Woda: 977.17 g; Popiół: 16.45 g;		
wtorek 2025-05-06Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), T warożek z dynią i lnem(wrób własny) 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Jabłko pieczone 130g , Jogurt naturalny 150g (<i>MLE</i>),	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienia) 400g (<i>GLU jęcz, SEL</i>), Podudzie z kurczaka duszone 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Buraczki ze śmietana na zimno 80g (<i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy(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 40g (<i>SEL, GOR</i>), Cukinia duszona z pieca 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2038.57 kcal; Energia: 7073.26 kJ; Białko ogółem: 84.58 g; białko zwierzęce: 18.28 g; białko roślinne: 27.77 g; Tłuszcz: 58.05 g; Węglowodany ogółem: 323.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.40 g; Sód: 2199.99 mg; Potas: 4260.20 mg; Wapń: 482.24 mg; Fosfor: 1187.44 mg; Błonnik pokarmowy: 35.38 g; suma cukrów prostych: 78.41 g; Woda: 1002.97 g; Popiół: 15.87 g;		
wtorek 2025-05-06Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska parzona 40g (<i>MIĘ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ogórek zielony 30g , Jogurt naturalny 150g (<i>MLE</i>),	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienia) 400g (<i>GLU jęcz, SEL</i>), Podudzie z kurczaka z pieca 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Buraczki ze śmietana na zimno 80g (<i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy(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 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2357.18 kcal; Energia: 8618.98 kJ; Białko ogółem: 96.19 g; białko zwierzęce: 29.78 g; białko roślinne: 32.16 g; Tłuszcz: 101.22 g; Węglowodany ogółem: 289.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.39 g; Sód: 2614.91 mg; Potas: 4208.83 mg; Wapń: 463.19 mg; Fosfor: 1307.29 mg; Błonnik pokarmowy: 28.69 g; suma cukrów prostych: 59.39 g; Woda: 977.57 g; Popiół: 16.25 g;		

Dietetyk