

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Czarny Bór                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| poniedziałek 2025-04-07Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Chleb pszenno żytni 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ),<br>Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), herbata<br>200ml , Ser żółty 40g ( <i>MLE</i> ), Pomidory 30g ,<br>Sałata 30g ,                                                                                                                                                                                                                              | Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami 400ml<br>( <i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i> ), Fasolka po bretońsku<br>z kielbasą 300g ( <i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, ROŚ,<br/>GOR</i> ), Ogórki kiszzone 100g , Chleb pszenno żytni<br>100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ), Kompot<br>wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i<br>czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml , | Chleb pszenno żytni 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ),<br>Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), Kawa<br>zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <i>MLE,<br/>GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i> ), pieczeń<br>wiedeńska 40g ( <i>MLE, GLU psz, JAJ, GOR</i> ),<br>Papryka czerwona 50g ,            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2064.81 kcal; Energia: 7682.65 kJ; Białko ogółem: 72.60 g; białko zwierzęce: 12.38 g; białko roślinne: 84.00 g; Tłuszcz: 81.56 g; Węglowodany ogółem: 400.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.78 g; Sód: 2726.41 mg; Potas: 7164.12 mg; Wapń: 1341.27 mg; Fosfor: 1960.79 mg; Błonnik pokarmowy: 86.05 g; suma cukrów prostych: 53.93 g; Woda: 3427.56 g; Popiół: 45.72 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| poniedziałek 2025-04-07Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Chleb pszenno żytni 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ),<br>Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), herbata<br>200ml , Szyńka konserwowa wieprzowa 40g<br>( <i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i> ), Pomidory 30g ,<br>Sałata 30g ,                                                                                                                                                                                      | Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,<br>cukinia, śmietana) 400ml ( <i>MLE, GLU psz, SEL,<br/>GOR</i> ), Makaron z serem 300g ( <i>MLE, GLU psz,<br/>JAJ</i> ), Surówka z marchewki drobno tartej z jabłkiem<br>na winno 100g , Kompot wielowocowy(aronia,<br>porzeczka czerw.i czarna,agrest,<br>winogrono,truskawka) 200ml ,                  | Chleb pszenno żytni 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ),<br>Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), Kawa<br>zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <i>MLE,<br/>GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i> ), Pasta<br>mięsno-warzywna(mięso drobiowe,warzywa<br>gotowane) 80g ( <i>SEL</i> ), banan 200g ,    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1998.84 kcal; Energia: 7789.50 kJ; Białko ogółem: 67.71 g; białko zwierzęce: 20.59 g; białko roślinne: 31.81 g; Tłuszcz: 56.11 g; Węglowodany ogółem: 334.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.51 g; Sód: 1942.89 mg; Potas: 3152.10 mg; Wapń: 283.93 mg; Fosfor: 1016.73 mg; Błonnik pokarmowy: 33.59 g; suma cukrów prostych: 78.27 g; Woda: 733.47 g; Popiół: 11.16 g;    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| poniedziałek 2025-04-07Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| chleb graham. 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ),<br>Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), herbata<br>200ml , Ser żółty 40g ( <i>MLE</i> ), Szyńka<br>konserwowa wieprzowa 20g ( <i>GLU psz, SEL,<br/>SOJ, GOR</i> ), Sałata 30g ,                                                                                                                                                                            | Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami 400ml<br>( <i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i> ), Fasolka po bretońsku<br>z kielbasą 300g ( <i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, ROŚ,<br/>GOR</i> ), Ogórki kiszzone 100g , chleb graham. 100g<br>( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ), Kompot<br>wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i<br>czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,       | chleb graham. 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ),<br>Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), Kawa<br>zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml ( <i>MLE, GLU<br/>psz, GLU jęcz, GLU żyt</i> ), Pasta<br>mięsno-warzywna(mięso drobiowe,warzywa<br>gotowane) 80g ( <i>SEL</i> ), Papryka czerwona 50g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2164.82 kcal; Energia: 7904.21 kJ; Białko ogółem: 89.42 g; białko zwierzęce: 14.58 g; białko roślinne: 49.36 g; Tłuszcz: 79.90 g; Węglowodany ogółem: 306.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.12 g; Sód: 2749.95 mg; Potas: 2949.77 mg; Wapń: 595.85 mg; Fosfor: 1287.03 mg; Błonnik pokarmowy: 38.15 g; suma cukrów prostych: 41.26 g; Woda: 591.95 g; Popiół: 15.61 g;   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Dietetyk

.....