

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-05-07		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 80g (MLE, JAJ, GOR), Jabłka 1szt 150g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami (włoszcz, ogórki kon, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Surówka z kapusty białej z olejem 80g , Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), kielbasa szynkowa wędzona 40g (MLE, DWU, GOR), Fasolka szparagowa z bułką tartą 50g (MLE, GLU psz, ROŚ),
Wartości odżywcze: Energia: 2214.68 kcal; Energia: 8599.47 kJ; Białko ogółem: 64.67 g; białko zwierzęce: 10.34 g; białko roślinne: 30.12 g; Tłuszcz: 100.23 g; Węglowodany ogółem: 295.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.20 g; Sód: 2592.08 mg; Potas: 2450.89 mg; Wapń: 517.21 mg; Fosfor: 993.71 mg; Błonnik pokarmowy: 35.25 g; suma cukrów prostych: 51.85 g; Woda: 686.51 g; Popiół: 13.21 g;		
środa 2025-05-07		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pomidory 50g ,	Zupa ziemniaczana z groszkiem i zieleciną (włoszcz, groszek, mleko) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), sałata lodowa z sosem vinegret 80g , Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Pasta z białek jaj z koperkiem 80g (MLE, JAJ), Marchew talarki z prażonym słonecznikiem 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2117.35 kcal; Energia: 7894.24 kJ; Białko ogółem: 71.36 g; białko zwierzęce: 19.83 g; białko roślinne: 27.14 g; Tłuszcz: 89.39 g; Węglowodany ogółem: 281.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.48 g; Sód: 2765.25 mg; Potas: 2248.64 mg; Wapń: 242.47 mg; Fosfor: 1046.04 mg; Błonnik pokarmowy: 27.80 g; suma cukrów prostych: 47.60 g; Woda: 582.64 g; Popiół: 13.76 g;		
środa 2025-05-07		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 60g (MLE, JAJ, GOR), Polędwica Ani drobiowa 20g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Jabłka 1szt 150g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami (włoszcz, ogórki kon, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Surówka z kapusty białej z olejem 80g , Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), kielbasa szynkowa wędzona 40g (MLE, DWU, GOR), Ser topiony 25g (MLE, GLU psz), Fasolka szparagowa z bułką tartą 50g (MLE, GLU psz, ROŚ),
Wartości odżywcze: Energia: 2375.73 kcal; Energia: 8893.72 kJ; Białko ogółem: 77.03 g; białko zwierzęce: 10.96 g; białko roślinne: 35.91 g; Tłuszcz: 106.05 g; Węglowodany ogółem: 306.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.75 g; Sód: 2635.96 mg; Potas: 2308.68 mg; Wapń: 514.04 mg; Fosfor: 1055.95 mg; Błonnik pokarmowy: 31.55 g; suma cukrów prostych: 43.35 g; Woda: 673.34 g; Popiół: 13.38 g;		

Dietetyk