

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-08		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), herbata 200ml, Beskidzki miks maślany 20g (MLE), T warożek z dynią i lnem(wrób własny) 80g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Ogórek zielony 30g,	Krupnik ryżowy z ziemniakami z zielonym groszkiem (włoszcz, ryż, groszek) 400ml (SEL, GOR), Podudzie z kurczaka z pieca 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Ćwikła z chrzanem 80g (MLE), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, szynka biała 40g (SEL, GOR), Brokuły na parze z pestkami słonecznika 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2239.24 kcal; Energia: 7771.60 kJ; Białko ogółem: 82.63 g; białko zwierzęce: 11.54 g; białko roślinne: 31.10 g; Tłuszcz: 91.08 g; Węglowodany ogółem: 302.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.51 g; Sód: 2336.13 mg; Potas: 3952.61 mg; Wapń: 241.57 mg; Fosfor: 1009.89 mg; Błonnik pokarmowy: 35.90 g; suma cukrów prostych: 56.58 g; Woda: 800.28 g; Popiół: 15.33 g;		
wtorek 2025-04-08		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), herbata 200ml, Beskidzki miks maślany 10g (MLE), T warożek z dynią i lnem(wrób własny) 80g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Jabłko pieczone 150g,	Krupnik ryżowy z ziemniakami z zielonym groszkiem (włoszcz, ryż, groszek) 400ml (SEL, GOR), Podudzie z kurczaka duszone 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Sałata zielona z kefirem 80g (MLE), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml, szynka biała 40g (SEL, GOR), Sałata 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 1999.61 kcal; Energia: 6902.84 kJ; Białko ogółem: 80.11 g; białko zwierzęce: 12.30 g; białko roślinne: 29.27 g; Tłuszcz: 61.89 g; Węglowodany ogółem: 310.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.54 g; Sód: 2307.75 mg; Potas: 3826.62 mg; Wapń: 272.30 mg; Fosfor: 1022.46 mg; Błonnik pokarmowy: 35.75 g; suma cukrów prostych: 55.90 g; Woda: 916.34 g; Popiół: 15.47 g;		
wtorek 2025-04-08		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), herbata 200ml, Beskidzki miks maślany 20g (MLE), T warożek z dynią i lnem(wrób własny) 60g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Ogórek zielony 30g,	Krupnik ryżowy z ziemniakami z zielonym groszkiem (włoszcz, ryż, groszek) 400ml (SEL, GOR), Podudzie z kurczaka z pieca 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Ćwikła z chrzanem 80g (MLE), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, szynka biała 40g (SEL, GOR), Brokuły na parze z pestkami słonecznika 50g, grejfruty 100g,
Wartości odżywcze: Energia: 2273.79 kcal; Energia: 7557.52 kJ; Białko ogółem: 89.04 g; białko zwierzęce: 19.46 g; białko roślinne: 34.81 g; Tłuszcz: 84.89 g; Węglowodany ogółem: 297.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.78 g; Sód: 2248.15 mg; Potas: 3796.99 mg; Wapń: 208.64 mg; Fosfor: 930.07 mg; Błonnik pokarmowy: 31.75 g; suma cukrów prostych: 51.24 g; Woda: 812.81 g; Popiół: 14.61 g;		

Dietetyk