

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Czarny Bór                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| środa 2025-05-14Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Chleb pszenno żytni 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), herbata 200ml , Kielbasa śląska gotowana na ciepło 80g ( <i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i> ), musztarda 20g ( <i>SEL, GOR</i> ), sałatka szwedzka 30g ( <i>GOR</i> ),                                                                                                                                         | Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleciną (włoszcz, fasola, cebula) 400ml ( <i>GLU psz, SEL, ROŚ, GOR</i> ), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g ( <i>GLU psz</i> ), Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <i>MLE, GLU jęcz</i> ), Ćwikła z chrzanem i olejem 100g ( <i>MLE</i> ), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczką czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,                                  | Chleb pszenno żytni 100g ( <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> ), Ser żółty 50g ( <i>MLE</i> ), Brokuł na parze 50g ( <i>MLE</i> ),                                                                                                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2323.50 kcal; Energia: 8575.44 kJ; Białko ogółem: 84.75 g; białko zwierzęce: 22.00 g; białko roślinne: 35.04 g; Tłuszcz: 115.76 g; Węglowodany ogółem: 271.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.55 g; Sód: 2433.44 mg; Potas: 2673.81 mg; Wapń: 685.72 mg; Fosfor: 1239.91 mg; Błonnik pokarmowy: 37.46 g; suma cukrów prostych: 52.68 g; Woda: 470.16 g; Popiół: 14.49 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| środa 2025-05-14Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Chleb pszenno żytni 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), szynka z indyka 40g ( <i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i> ), Pomidor świeży 30g , Sałata 30g ,                                                                                                                                                                                                  | Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana) 400ml ( <i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i> ), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g ( <i>GLU psz</i> ), Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <i>MLE, GLU jęcz</i> ), Surówka z marchewki i selera na winno z olejem rzepakowym 100g ( <i>SEL</i> ), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczką czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml , | Chleb pszenno żytni 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), szynka biała 40g ( <i>SEL, GOR</i> ), Pomidory 30g , Jabłko pieczone 150g ,                                                                                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2111.03 kcal; Energia: 6821.65 kJ; Białko ogółem: 72.23 g; białko zwierzęce: 12.47 g; białko roślinne: 25.97 g; Tłuszcz: 63.98 g; Węglowodany ogółem: 279.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.21 g; Sód: 1863.48 mg; Potas: 2462.55 mg; Wapń: 212.08 mg; Fosfor: 801.47 mg; Błonnik pokarmowy: 35.34 g; suma cukrów prostych: 52.90 g; Woda: 644.00 g; Popiół: 10.52 g;   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| środa 2025-05-14Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| chleb graham. 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), herbata 200ml , Kielbasa śląska gotowana na ciepło 80g ( <i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i> ), musztarda 20g ( <i>SEL, GOR</i> ), sałatka szwedzka 30g ( <i>GOR</i> ),                                                                                                                                               | Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleciną (włoszcz, fasola, cebula) 400ml ( <i>GLU psz, SEL, ROŚ, GOR</i> ), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g ( <i>GLU psz</i> ), Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <i>MLE, GLU jęcz</i> ), Ćwikła z chrzanem i olejem 100g ( <i>MLE</i> ), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczką czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,                                  | chleb graham. 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), Kawa z mlekiem b/cukru 200ml ( <i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i> ), paprykarz wyrób własny (filet rybny miruna, włoszczyzna, kon.pomidor.ryż) 60g ( <i>GLU psz, SEL, RYB, SOJ, GOR</i> ), Ser żółty 20g ( <i>MLE</i> ), Brokuł na parze 50g ( <i>MLE</i> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2333.13 kcal; Energia: 8612.53 kJ; Białko ogółem: 84.94 g; białko zwierzęce: 15.84 g; białko roślinne: 41.40 g; Tłuszcz: 112.05 g; Węglowodany ogółem: 278.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.03 g; Sód: 2259.97 mg; Potas: 2677.44 mg; Wapń: 447.13 mg; Fosfor: 1100.92 mg; Błonnik pokarmowy: 34.30 g; suma cukrów prostych: 45.76 g; Woda: 477.35 g; Popiół: 13.87 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Dietetyk