

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-15Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g (<i>MLE</i>), sałatka szwedzka 30g (<i>GOR</i>),	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100g , Kompot wielowocowy (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>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Kielbasa żywiecka 40g (<i>GLU psz, SEL</i>), Fasolka szparagowa z bułką tartą 50g (<i>MLE, GLU psz, ROŚ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2245.21 kcal; Energia: 8560.33 kJ; Białko ogółem: 74.43 g; białko zwierzęce: 20.83 g; białko roślinne: 35.02 g; Tłuszcz: 95.65 g; Węglowodany ogółem: 304.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.14 g; Sód: 2077.79 mg; Potas: 3534.76 mg; Wapń: 317.99 mg; Fosfor: 1133.47 mg; Błonnik pokarmowy: 35.95 g; suma cukrów prostych: 49.87 g; Woda: 765.81 g; Popiół: 13.89 g;		
wtorek 2025-04-15Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Ser biały półtłusty 80g (<i>MLE</i>), Pomidor świeży 50g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 100g , Kompot wielowocowy (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>), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Kielbasa żywiecka 40g (<i>GLU psz, SEL</i>), Włoszczyzna słupki na parze 50g (<i>SEL</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2199.27 kcal; Energia: 7999.70 kJ; Białko ogółem: 76.06 g; białko zwierzęce: 22.00 g; białko roślinne: 31.25 g; Tłuszcz: 92.02 g; Węglowodany ogółem: 295.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.07 g; Sód: 1945.31 mg; Potas: 3572.33 mg; Wapń: 264.54 mg; Fosfor: 1057.38 mg; Błonnik pokarmowy: 32.32 g; suma cukrów prostych: 49.45 g; Woda: 750.83 g; Popiół: 13.43 g;		
wtorek 2025-04-15Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g (<i>MLE</i>), Pomidory 30g , sałatka szwedzka 30g (<i>GOR</i>),	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100g , Kompot wielowocowy (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>), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), jajo gotowane 1/2 szt 25g (<i>JAJ</i>), Kielbasa żywiecka 40g (<i>GLU psz, SEL</i>), Fasolka szparagowa z bułką tartą 50g (<i>MLE, GLU psz, ROŚ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2379.01 kcal; Energia: 8806.38 kJ; Białko ogółem: 89.02 g; białko zwierzęce: 26.60 g; białko roślinne: 39.89 g; Tłuszcz: 104.21 g; Węglowodany ogółem: 300.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.48 g; Sód: 2095.64 mg; Potas: 3529.56 mg; Wapń: 314.14 mg; Fosfor: 1180.57 mg; Błonnik pokarmowy: 32.31 g; suma cukrów prostych: 41.33 g; Woda: 814.94 g; Popiół: 14.20 g;		

Dietetyk

.....