

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-16Dieta: 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>), Papryka czerwona 50g ,	Kapuśniak z kapusty kwaszonej z ziemniakami 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Gulasz drobiowy 120g (<i>GLU psz</i>), Kasza jęczmienna na sypko 200g (<i>MLE, GLU jęcz</i>), Ćwikła z chrzanem i olejem rzepakowym 100g (<i>MLE</i>), 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>), herbata 200ml , Ser żółty 50g (<i>MLE</i>), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2018.52 kcal; Energia: 7320.45 kJ; Białko ogółem: 70.89 g; białko zwierzęce: 14.09 g; białko roślinne: 27.80 g; Tłuszcz: 88.22 g; Węglowodany ogółem: 265.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.78 g; Sód: 2557.25 mg; Potas: 2582.57 mg; Wapń: 606.80 mg; Fosfor: 1034.77 mg; Błonnik pokarmowy: 32.48 g; suma cukrów prostych: 55.57 g; Woda: 561.82 g; Popiół: 14.30 g;		
środa 2025-04-16Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), parówki cienkie drobiowo 2 szt 100g (<i>MLE, GLU psz, ORZ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor świeży 50g ,	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Gulasz drobiowy 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 wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), tostowa drobiowa 50g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2083.88 kcal; Energia: 6971.74 kJ; Białko ogółem: 63.59 g; białko zwierzęce: 0.68 g; białko roślinne: 26.89 g; Tłuszcz: 92.55 g; Węglowodany ogółem: 279.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.32 g; Sód: 1850.27 mg; Potas: 2222.87 mg; Wapń: 185.34 mg; Fosfor: 782.54 mg; Błonnik pokarmowy: 32.61 g; suma cukrów prostych: 52.33 g; Woda: 482.52 g; Popiół: 9.96 g;		
środa 2025-04-16Dieta: 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>), Papryka czerwona 50g ,	Kapuśniak z kapusty kwaszonej z ziemniakami 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Gulasz drobiowy 120g (<i>GLU psz</i>), Kasza jęczmienna na sypko 200g (<i>MLE, GLU jęcz</i>), Ćwikła z chrzanem i olejem rzepakowym 100g (<i>MLE</i>), 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>), herbata 200ml , paprykarz wyrób własny (filet rybny miruna, włoszczyzna, kon.pomidor.ryż) 60g (<i>GLU psz, SEL, RYB, SOJ, GOR</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2108.30 kcal; Energia: 7692.59 kJ; Białko ogółem: 76.64 g; białko zwierzęce: 13.50 g; białko roślinne: 34.13 g; Tłuszcz: 89.04 g; Węglowodany ogółem: 276.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.98 g; Sód: 2560.63 mg; Potas: 2502.10 mg; Wapń: 532.36 mg; Fosfor: 994.78 mg; Błonnik pokarmowy: 29.15 g; suma cukrów prostych: 53.63 g; Woda: 558.94 g; Popiół: 14.57 g;		

Dietetyk

.....