

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-22Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Twarożek z pestkami słonecznika 80g (<i>MLE</i>), Ogórek zielony 30g , Pomidory 30g ,	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami (włoszcz, kon.pom, groszek, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Łazanki pszenne z kapustą kiszoną i kielbasą 300g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Kompot wielooowocowy(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 , Pasta z ryby gotowanej z warzywami 80g (<i>GLU psz, SEL, RYB, SOJ, GOR</i>), sałatka szwedzka 30g (<i>GOR</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2000.60 kcal; Energia: 7496.64 kJ; Białko ogółem: 61.46 g; białko zwierzęce: 14.92 g; białko roślinne: 30.22 g; Tłuszcz: 83.99 g; Węglowodany ogółem: 275.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.13 g; Sód: 2147.58 mg; Potas: 2394.14 mg; Wapń: 273.01 mg; Fosfor: 889.24 mg; Błonnik pokarmowy: 29.53 g; suma cukrów prostych: 49.87 g; Woda: 571.02 g; Popiół: 12.82 g;		
wtorek 2025-04-22Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Dżem 80g , Jogurt owocowy. 1szt (<i>MLE</i>),	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami (włoszcz, kon.pom, groszek, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Makaron z serem 300g (<i>MLE, GLU psz, JAJ</i>), Polewa jogurtowo owocowa 80g (<i>MLE</i>), Kompot wielooowocowy(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 , Pasta z ryby gotowanej z warzywami 80g (<i>GLU psz, SEL, RYB, SOJ, GOR</i>), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2109.98 kcal; Energia: 8042.86 kJ; Białko ogółem: 57.33 g; białko zwierzęce: 18.19 g; białko roślinne: 28.78 g; Tłuszcz: 53.23 g; Węglowodany ogółem: 371.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.18 g; Sód: 1467.54 mg; Potas: 2331.91 mg; Wapń: 361.43 mg; Fosfor: 965.56 mg; Błonnik pokarmowy: 27.45 g; suma cukrów prostych: 134.08 g; Woda: 523.50 g; Popiół: 10.10 g;		
wtorek 2025-04-22Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 20g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Twarożek z pestkami słonecznika 60g (<i>MLE</i>), Pomidory 30g , Ogórek zielony 30g ,	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami (włoszcz, kon.pom, groszek, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 300g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Kompot wielooowocowy(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 , Pasta z ryby gotowanej z warzywami 80g (<i>GLU psz, SEL, RYB, SOJ, GOR</i>), sałatka szwedzka 30g (<i>GOR</i>), grejfruty 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2016.66 kcal; Energia: 7622.43 kJ; Białko ogółem: 65.37 g; białko zwierzęce: 14.39 g; białko roślinne: 35.38 g; Tłuszcz: 83.03 g; Węglowodany ogółem: 274.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.04 g; Sód: 2316.72 mg; Potas: 2446.50 mg; Wapń: 261.26 mg; Fosfor: 852.04 mg; Błonnik pokarmowy: 26.48 g; suma cukrów prostych: 48.69 g; Woda: 618.03 g; Popiół: 12.83 g;		

Dietetyk

.....