

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Czarny Bór                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| czwartek 2025-04-24Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Chleb pszenno żytni 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ),<br>Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), herbata<br>200ml , kielbasa krakowska wędzona 50g ( <i>MLE, DWU, GOR</i> ), Ogórek zielony 30g , Sałatka<br>wielowarzywna łagodna 30g ( <i>SEL, DWU, GOR</i> ),                                                                                                                                            | Zupa koperkowa z<br>makaronem(włoszcz,mleko,makaron) 400ml ( <i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL</i> ), Pieczeń rzymska drobiowo<br>wieprzowa duszona 80g ( <i>GLU psz, JAJ</i> ), Ziemniaki<br>gotowane z koperkiem 300g ( <i>MLE</i> ), Surówka z<br>kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym<br>80g , Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka<br>czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml , | Chleb pszenno żytni 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ),<br>Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), herbata<br>200ml , pasztet INDYKPOL drobiowy 80g ( <i>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Carpaccio z buraka<br>50g ( <i>MLE</i> ),                                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2135.04 kcal; Energia: 8698.82 kJ; Białko ogółem: 66.83 g; białko zwierzęce: 11.62 g; białko roślinne: 30.94 g; Tłuszcz: 85.78 g; Węglowodany ogółem: 301.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.81 g; Sód: 2571.33 mg; Potas: 3335.80 mg; Wapń: 233.65 mg; Fosfor: 952.81 mg; Błonnik pokarmowy: 32.56 g; suma cukrów prostych: 53.16 g; Woda: 718.82 g; Popiół: 14.63 g;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| czwartek 2025-04-24Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Chleb pszenno żytni 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ),<br>Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), herbata<br>200ml , kielbasa szynkowa wędzona 50g ( <i>MLE, DWU, GOR</i> ), banan 200g ,                                                                                                                                                                                                                    | Zupa koperkowa z<br>makaronem(włoszcz,mleko,makaron) 400ml ( <i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL</i> ), Pieczeń rzymska drobiowo<br>wieprzowa duszona 80g ( <i>GLU psz, JAJ</i> ), Ziemniaki<br>gotowane z koperkiem 300g ( <i>MLE</i> ), Sałata zielona<br>z sosem na bazie maślanek 100g ( <i>MLE</i> ), Kompot<br>wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i<br>czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,  | Chleb pszenno żytni 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ),<br>Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), herbata<br>200ml , Pasta mięsno-warzywna(mięso<br>drobiowe,warzywa gotowane) 80g ( <i>SEL</i> ),<br>Carpaccio z buraka 50g ( <i>MLE</i> ),                                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2158.19 kcal; Energia: 8487.52 kJ; Białko ogółem: 67.96 g; białko zwierzęce: 12.30 g; białko roślinne: 32.66 g; Tłuszcz: 70.90 g; Węglowodany ogółem: 342.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.08 g; Sód: 2367.15 mg; Potas: 4077.93 mg; Wapń: 283.36 mg; Fosfor: 985.92 mg; Błonnik pokarmowy: 35.10 g; suma cukrów prostych: 75.83 g; Woda: 846.56 g; Popiół: 15.62 g;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| czwartek 2025-04-24Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| chleb graham. 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ),<br>Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), herbata<br>200ml , kielbasa krakowska wędzona 40g ( <i>MLE, DWU, GOR</i> ), Ser topiony 25g ( <i>MLE, GLU psz</i> ),<br>Ogórek zielony 30g ,                                                                                                                                                                     | Zupa koperkowa z<br>makaronem(włoszcz,mleko,makaron) 400ml ( <i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL</i> ), Pieczeń rzymska drobiowo<br>wieprzowa duszona 80g ( <i>GLU psz, JAJ</i> ), Ziemniaki<br>gotowane z koperkiem 300g ( <i>MLE</i> ), Surówka z<br>kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym<br>80g , Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka<br>czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml , | chleb graham. 100g ( <i>GLU psz, GLU żyt</i> ),<br>Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), herbata<br>200ml , pasztet INDYKPOL drobiowy 40g ( <i>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Szynka konserwowa<br>wieprzowa 40g ( <i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i> ),<br>Carpaccio z buraka 50g ( <i>MLE</i> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2146.64 kcal; Energia: 8749.07 kJ; Białko ogółem: 73.98 g; białko zwierzęce: 20.35 g; białko roślinne: 36.06 g; Tłuszcz: 86.36 g; Węglowodany ogółem: 292.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.56 g; Sód: 3180.38 mg; Potas: 3344.85 mg; Wapń: 321.80 mg; Fosfor: 1130.51 mg; Błonnik pokarmowy: 28.56 g; suma cukrów prostych: 51.21 g; Woda: 764.65 g; Popiół: 15.57 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Dietetyk

.....