

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-28 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Ser żółty 40g (MLE), Ogórek zielony 50g,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienia) 400g (GLU jęcz, SEL), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU psz, JAJ), Marchew z groszkiem na ciepło, na maśle roślinnym 100g (MLE, GLU psz), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), szynka z indyka 40g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), Pomidory 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2103.57 kcal; Energia: 8160.45 kJ; Białko ogółem: 68.98 g; białko zwierzęce: 33.54 g; białko roślinne: 110.11 g; Tłuszcz: 1122.65 g; Węglowodany ogółem: 812.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 573.39 g; Sód: 39111.61 mg; Potas: 27192.99 mg; Wapń: 33627.73 mg; Fosfor: 23819.30 mg; Błonnik pokarmowy: 116.17 g; suma cukrów prostych: 40.42 g; Woda: 11972.92 g; Popiół: 231.51 g;		
poniedziałek 2025-04-28 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml, szynka z indyka 40g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), Jabłko pieczone 130g,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienia) 400g (GLU jęcz, SEL), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU psz, JAJ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Sałata zielona z kefirem 100g (MLE), Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), szynka z indyka 40g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), Carpaccio z buraka 100g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2071.47 kcal; Energia: 8231.03 kJ; Białko ogółem: 67.21 g; białko zwierzęce: 13.85 g; białko roślinne: 32.52 g; Tłuszcz: 189.12 g; Węglowodany ogółem: 524.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.02 g; Sód: 2005.49 mg; Potas: 4335.25 mg; Wapń: 325.32 mg; Fosfor: 1080.77 mg; Błonnik pokarmowy: 38.11 g; suma cukrów prostych: 57.22 g; Woda: 1011.38 g; Popiół: 15.66 g;		
poniedziałek 2025-04-28 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, szynka z indyka 40g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek zielony 50g,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienia) 400g (GLU jęcz, SEL), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU psz, JAJ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Sałata zielona z kefirem i koperkiem 100g (MLE), Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Pasta z wędlin z warzywami 80g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Pomidory 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2090.79 kcal; Energia: 8007.07 kJ; Białko ogółem: 81.72 g; białko zwierzęce: 47.87 g; białko roślinne: 114.02 g; Tłuszcz: 1121.63 g; Węglowodany ogółem: 790.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 568.89 g; Sód: 39241.95 mg; Potas: 27292.31 mg; Wapń: 33720.99 mg; Fosfor: 23862.12 mg; Błonnik pokarmowy: 112.60 g; suma cukrów prostych: 31.05 g; Woda: 12125.75 g; Popiół: 231.96 g;		

Dietetyk