

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-15Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Szyńka śniadaniowa z piersią 40g (<i>SEL, GOR</i>), Ogórek zielony 30g ,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sztuka mięsa wieprzowego w sosie cebulowym 80/80ml 160g (<i>GLU psz, MIĘ</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 80g , 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 , Pasta jajeczna z zieleniną 80g (<i>MLE, JAJ</i>), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2136.83 kcal; Energia: 7059.91 kJ; Białko ogółem: 75.78 g; białko zwierzęce: 108.33 g; białko roślinne: 20.30 g; Tłuszcz: 86.66 g; Węglowodany ogółem: 196.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.44 g; Sód: 3218.57 mg; Potas: 1640.48 mg; Wapń: 229.53 mg; Fosfor: 1039.27 mg; Błonnik pokarmowy: 23.16 g; suma cukrów prostych: 46.60 g; Woda: 496.19 g; Popiół: 11.27 g;		
czwartek 2025-05-15Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Szyńka śniadaniowa z piersią 40g (<i>SEL, GOR</i>), Pomidory 30g ,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Klopsik w sosie własnym 80g/80ml 160g (<i>MLE, GLU psz, JAJ</i>), Sałata zielona z olejem rzepakowym 80g , 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 , Pasta z białek jaj z koperkiem 80g (<i>MLE, JAJ</i>), Włoszczyzna słupki na parze 50g (<i>SEL</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2164.68 kcal; Energia: 6912.55 kJ; Białko ogółem: 74.93 g; białko zwierzęce: 99.89 g; białko roślinne: 20.36 g; Tłuszcz: 85.79 g; Węglowodany ogółem: 204.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.28 g; Sód: 1879.82 mg; Potas: 1350.21 mg; Wapń: 211.30 mg; Fosfor: 926.92 mg; Błonnik pokarmowy: 22.39 g; suma cukrów prostych: 45.24 g; Woda: 414.53 g; Popiół: 9.45 g;		
czwartek 2025-05-15Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Herbata b/cukru 200ml , Szyńka śniadaniowa z piersią 40g (<i>SEL, GOR</i>), Ser topiony 25g (<i>MLE, GLU psz</i>), Ogórek zielony 30g ,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sztuka mięsa wieprzowego w sosie cebulowym 80/80ml 180g (<i>GLU psz, MIĘ</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 80g , 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 b/cukru 200ml , Pasta jajeczna z zieleniną 80g (<i>MLE, JAJ</i>), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2194.08 kcal; Energia: 8912.00 kJ; Białko ogółem: 84.51 g; białko zwierzęce: 40.51 g; białko roślinne: 32.93 g; Tłuszcz: 106.40 g; Węglowodany ogółem: 246.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.86 g; Sód: 3967.43 mg; Potas: 3349.54 mg; Wapń: 334.83 mg; Fosfor: 1390.52 mg; Błonnik pokarmowy: 25.34 g; suma cukrów prostych: 26.47 g; Woda: 851.86 g; Popiół: 16.80 g;		

Dietetyk

.....