

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-16Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 50g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Dżem 80g , rogalik maślany 1szt (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SOJ, SEZ</i>), banan 200g ,	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Ryba miruna duszona z pieca 80g (<i>RYB</i>), Surówka z kapusty kiszonej 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 , szynka biała 40g (<i>SEL, GOR</i>), Fasolka szparagowa z wody 50g (<i>ROŚ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2422.58 kcal; Energia: 8380.61 kJ; Białko ogółem: 59.86 g; białko zwierzęce: 12.89 g; białko roślinne: 28.87 g; Tłuszcz: 79.21 g; Węglowodany ogółem: 396.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.27 g; Sód: 2331.42 mg; Potas: 4009.50 mg; Wapń: 248.03 mg; Fosfor: 970.91 mg; Błonnik pokarmowy: 34.88 g; suma cukrów prostych: 115.72 g; Woda: 872.21 g; Popiół: 15.74 g;		
piątek 2025-05-16Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 50g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Dżem 80g , banan 200g , rogalik maślany 1szt (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SOJ, SEZ</i>),	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL</i>), Ryba miruna duszona z pieca 80g (<i>RYB</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Marchew z groszkiem na ciepło, na maśle roślinnym 80g (<i>MLE, GLU psz</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 , szynka biała 40g (<i>SEL, GOR</i>), Pomidor świeży 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2509.33 kcal; Energia: 8442.60 kJ; Białko ogółem: 61.70 g; białko zwierzęce: 12.30 g; białko roślinne: 26.87 g; Tłuszcz: 85.97 g; Węglowodany ogółem: 396.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.78 g; Sód: 2274.21 mg; Potas: 3794.81 mg; Wapń: 177.92 mg; Fosfor: 903.18 mg; Błonnik pokarmowy: 30.89 g; suma cukrów prostych: 108.86 g; Woda: 786.39 g; Popiół: 14.61 g;		
piątek 2025-05-16Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 50g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Pieczywo chrupkie lekkie pełnoziarniste 2szt 20g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Jabłka 150g ,	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Ryba miruna duszona z pieca 80g (<i>RYB</i>), Surówka z kapusty kiszonej z 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 200ml , szynka biała 20g (<i>SEL, GOR</i>), Pickle 30g (<i>GOR</i>), Fasolka szparagowa z wody 50g (<i>ROŚ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2018.68 kcal; Energia: 7779.46 kJ; Białko ogółem: 67.56 g; białko zwierzęce: 23.52 g; białko roślinne: 30.68 g; Tłuszcz: 85.10 g; Węglowodany ogółem: 271.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.37 g; Sód: 2647.27 mg; Potas: 3278.20 mg; Wapń: 525.88 mg; Fosfor: 1091.01 mg; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; suma cukrów prostych: 42.61 g; Woda: 824.62 g; Popiół: 15.66 g;		

Dietetyk

.....