

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-05-18Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (<i>MLE, GLU psz, ORZ, SEL, SOJ, GOR</i>), musztarda 20g (<i>SEL, GOR</i>), Ogórki kiszzone 30g ,	Rosół z zacierką 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Bitka drobiowa w sosie własnym 80g/80g 160g (<i>GLU psz</i>), Salata zielona z sosem na bazie maślanki ze szczypiorkiem 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 , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Brokuł na parze 50g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2244.43 kcal; Energia: 8073.68 kJ; Białko ogółem: 84.18 g; białko zwierzęce: 36.05 g; białko roślinne: 31.38 g; Tłuszcz: 97.40 g; Węglowodany ogółem: 287.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.71 g; Sód: 2285.21 mg; Potas: 3501.05 mg; Wapń: 553.44 mg; Fosfor: 1294.33 mg; Błonnik pokarmowy: 31.96 g; suma cukrów prostych: 51.86 g; Woda: 743.12 g; Popiół: 14.98 g;		
niedziela 2025-05-18Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , kielbasa szynkowa wędzona 40g (<i>MLE, DWU, GOR</i>), Pomidor świeży 30g ,	Rosół z zacierką (włoszczyzna) 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Podudzie z kurczaka z pieca 80g , Surówka z selera drobno tartego na bazie sosu jogurtowego 80g (<i>MLE, SEL</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 , schabowa kanapkowa 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Brokuł na parze 50g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2036.98 kcal; Energia: 7482.17 kJ; Białko ogółem: 71.31 g; białko zwierzęce: 1.46 g; białko roślinne: 28.91 g; Tłuszcz: 81.59 g; Węglowodany ogółem: 283.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.35 g; Sód: 1453.89 mg; Potas: 3170.55 mg; Wapń: 191.92 mg; Fosfor: 819.36 mg; Błonnik pokarmowy: 33.57 g; suma cukrów prostych: 60.50 g; Woda: 624.96 g; Popiół: 10.94 g;		
niedziela 2025-05-18Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (<i>MLE, GLU psz, ORZ, SEL, SOJ, GOR</i>), musztarda 20g (<i>SEL, GOR</i>), Ogórki kiszzone 30g ,	Rosół z zacierką 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Bitka drobiowa w sosie własnym 80g/80g 160g (<i>GLU psz</i>), Salata zielona z sosem na bazie maślanki ze szczypiorkiem 80g (<i>MLE</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 , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), schabowa kanapkowa 20g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2247.56 kcal; Energia: 8085.17 kJ; Białko ogółem: 90.57 g; białko zwierzęce: 36.22 g; białko roślinne: 34.00 g; Tłuszcz: 95.48 g; Węglowodany ogółem: 279.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.25 g; Sód: 2236.93 mg; Potas: 3277.70 mg; Wapń: 525.28 mg; Fosfor: 1241.77 mg; Błonnik pokarmowy: 25.72 g; suma cukrów prostych: 48.86 g; Woda: 728.54 g; Popiół: 14.32 g;		

Dietetyk

.....