

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-05-20Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Twarożek z pestkami słonecznika 80g (MLE), Pomidory 30g ,	Zupa koperkowa z ryżem 400ml (GLU psz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Podudzie z kurczaka z pieca 80g , Marchew oprószana z masłem roślinnym 80g (MLE, GLU psz), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , śledź w oleju z cebulką 120g (RYB), sałatka szwedzka 30g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 2331.16 kcal; Energia: 8480.56 kJ; Białko ogółem: 80.17 g; białko zwierzęce: 20.95 g; białko roślinne: 27.06 g; Tłuszcz: 105.52 g; Węglowodany ogółem: 290.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.58 g; Sód: 2032.06 mg; Potas: 3025.17 mg; Wapń: 215.55 mg; Fosfor: 1035.64 mg; Błonnik pokarmowy: 29.08 g; suma cukrów prostych: 51.26 g; Woda: 670.26 g; Popiół: 13.07 g;		
wtorek 2025-05-20Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Twarożek z pestkami słonecznika 80g (MLE), Pomidor świeży 30g ,	Zupa koperkowa z ryżem 400ml (GLU psz, SEL), Podudzie z kurczaka duszone 80g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), sałata lodowa z sosem vinegret 80g , Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z ryby gotowanej z warzywami 80g (GLU psz, SEL, RYB, SOJ, GOR), Marchew talarki z prażonym słonecznikiem 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2078.21 kcal; Energia: 7212.77 kJ; Białko ogółem: 84.30 g; białko zwierzęce: 24.99 g; białko roślinne: 26.01 g; Tłuszcz: 79.37 g; Węglowodany ogółem: 280.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.05 g; Sód: 2261.08 mg; Potas: 3207.06 mg; Wapń: 209.85 mg; Fosfor: 1120.39 mg; Błonnik pokarmowy: 29.07 g; suma cukrów prostych: 54.38 g; Woda: 704.80 g; Popiół: 14.00 g;		
wtorek 2025-05-20Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Twarożek z pestkami słonecznika 60g (MLE), Polędwica Ani drobiowa 20g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pomidory 30g ,	Zupa koperkowa z ryżem 400ml (GLU psz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Podudzie z kurczaka z pieca 80g , sałata lodowa z sosem vinegret 80g , Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , śledź w oleju z cebulką 120g (RYB), sałatka szwedzka 30g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 2283.23 kcal; Energia: 8262.20 kJ; Białko ogółem: 81.69 g; białko zwierzęce: 17.75 g; białko roślinne: 31.12 g; Tłuszcz: 103.81 g; Węglowodany ogółem: 277.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.27 g; Sód: 1979.75 mg; Potas: 2960.67 mg; Wapń: 206.69 mg; Fosfor: 951.92 mg; Błonnik pokarmowy: 25.89 g; suma cukrów prostych: 52.96 g; Woda: 730.07 g; Popiół: 13.46 g;		

Dietetyk

.....