

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-05-21Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Dżem 80g , Jabłka 150g , Kefir 150ml (<i>MLE</i>),	Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (<i>GLU psz, SEL, ROŚ, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Jajko w sosie pietruszkowym 130g (<i>MLE, GLU psz, JAJ</i>), Surówka z kapusty czerwonej 80g , Kompot wieloowocowy(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 (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Pasta z sera topionego ze szczypiorem 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i>), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2588.18 kcal; Energia: 10591.83 kJ; Białko ogółem: 68.98 g; białko zwierzęce: 25.78 g; białko roślinne: 37.45 g; Tłuszcz: 105.65 g; Węglowodany ogółem: 377.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.90 g; Sód: 2150.13 mg; Potas: 4588.89 mg; Wapń: 923.69 mg; Fosfor: 1624.86 mg; Błonnik pokarmowy: 40.75 g; suma cukrów prostych: 107.38 g; Woda: 1168.02 g; Popiół: 17.60 g;		
środa 2025-05-21Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (<i>GLU psz</i>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Dżem 80g , banan 200g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Kluski śląskie 250g (<i>GLU psz, JAJ</i>), Sos biały z zieloną pietruszką 100g (<i>MLE, GLU psz</i>), Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenny 100g (<i>GLU psz</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Sałatka jarzynowa łatwostrawna 150g (<i>JAJ, SEL</i>), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2592.00 kcal; Energia: 10605.32 kJ; Białko ogółem: 48.88 g; białko zwierzęce: 4.18 g; białko roślinne: 38.69 g; Tłuszcz: 85.53 g; Węglowodany ogółem: 426.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.18 g; Sód: 1870.49 mg; Potas: 3767.00 mg; Wapń: 254.80 mg; Fosfor: 729.77 mg; Błonnik pokarmowy: 25.07 g; suma cukrów prostych: 119.72 g; Woda: 836.33 g; Popiół: 13.84 g;		
środa 2025-05-21Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor świeży 30g , Kefir 150ml (<i>MLE</i>),	Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (<i>GLU psz, SEL, ROŚ, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Jajko w sosie pietruszkowym 130g (<i>MLE, GLU psz, JAJ</i>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy(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 z sera topionego ze szczypiorem 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i>), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2433.83 kcal; Energia: 9940.94 kJ; Białko ogółem: 83.66 g; białko zwierzęce: 36.46 g; białko roślinne: 41.46 g; Tłuszcz: 113.72 g; Węglowodany ogółem: 299.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.15 g; Sód: 2063.31 mg; Potas: 4286.07 mg; Wapń: 1201.70 mg; Fosfor: 1752.11 mg; Błonnik pokarmowy: 33.40 g; suma cukrów prostych: 46.56 g; Woda: 1030.45 g; Popiół: 17.34 g;		

Dietetyk

.....