

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-22Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
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>), Rzodkiewka drobno tarta 50g ,	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną (włoszcz, kon. pom, ryż, śmietana). 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (<i>GLU psz, JAJ</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>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Pasztet drobiowy (wyrób własny, udko z indyka, warzywa, olej rzepak) 80g (<i>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2058.72 kcal; Energia: 8163.52 kJ; Białko ogółem: 70.32 g; białko zwierzęce: 9.80 g; białko roślinne: 30.06 g; Tłuszcz: 79.45 g; Węglowodany ogółem: 293.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.56 g; Sód: 1761.82 mg; Potas: 3392.78 mg; Wapń: 234.04 mg; Fosfor: 950.39 mg; Błonnik pokarmowy: 32.30 g; suma cukrów prostych: 44.57 g; Woda: 721.96 g; Popiół: 12.77 g;		
czwartek 2025-05-22Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
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>), Dynia na parze 50g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>),	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną (włoszcz, kon. pom, ryż, śmietana). 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (<i>GLU psz, JAJ</i>), Surówka z marchwi drobno tartej z olejem rzepakowym 100g , 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 wędlin z warzywami 80g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Carpaccio z buraka 100g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2190.08 kcal; Energia: 8716.44 kJ; Białko ogółem: 72.64 g; białko zwierzęce: 21.29 g; białko roślinne: 30.55 g; Tłuszcz: 89.79 g; Węglowodany ogółem: 304.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.18 g; Sód: 2165.96 mg; Potas: 3900.99 mg; Wapń: 269.85 mg; Fosfor: 1045.06 mg; Błonnik pokarmowy: 35.03 g; suma cukrów prostych: 61.57 g; Woda: 808.83 g; Popiół: 13.14 g;		
czwartek 2025-05-22Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 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>), Ser topiony 50g (<i>MLE, GLU psz</i>), Rzodkiewka drobno tarta 50g ,	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną (włoszcz, kon. pom, ryż, śmietana). 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (<i>GLU psz, JAJ</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>), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Pasztet drobiowy (wyrób własny, udko z indyka, warzywa, olej rzepak) 40g (<i>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Szynka konserwowa z kurczakiem 40g (<i>MLE, GLU psz, SOJ, GOR</i>), Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2186.32 kcal; Energia: 8196.47 kJ; Białko ogółem: 83.29 g; białko zwierzęce: 16.07 g; białko roślinne: 33.61 g; Tłuszcz: 92.36 g; Węglowodany ogółem: 280.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.41 g; Sód: 1738.57 mg; Potas: 3243.38 mg; Wapń: 385.30 mg; Fosfor: 1168.91 mg; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; suma cukrów prostych: 36.45 g; Woda: 730.59 g; Popiół: 13.04 g;		

Dietetyk

.....