

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-01Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Twarożek ze szczypiorem 80g (<i>MLE</i>), Papryka czerwona 30g ,	Zupa ziemniaczana z groszkiem i zieleniną (włoszcz, groszek, mleko) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100g , 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>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Kielbasa żywiecka 40g (<i>GLU psz, SEL</i>), Fasolka szparagowa z bułką tartą 50g (<i>MLE, GLU psz, ROŚ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2266.49 kcal; Energia: 8648.60 kJ; Białko ogółem: 76.53 g; białko zwierzęce: 23.21 g; białko roślinne: 34.85 g; Tłuszcz: 96.22 g; Węglowodany ogółem: 308.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.58 g; Sód: 1714.37 mg; Potas: 4231.28 mg; Wapń: 339.54 mg; Fosfor: 1222.27 mg; Błonnik pokarmowy: 37.42 g; suma cukrów prostych: 51.58 g; Woda: 916.02 g; Popiół: 14.38 g;		
wtorek 2025-07-01Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Ser biały półtłusty 80g (<i>MLE</i>), Pomidor świeży 50g ,	Zupa ziemniaczana z groszkiem i zieleniną (włoszcz, groszek, mleko) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 100g , 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>), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Kielbasa żywiecka 40g (<i>GLU psz, SEL</i>), Włoszczyzna słupki na parze 50g (<i>SEL</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2208.51 kcal; Energia: 8037.89 kJ; Białko ogółem: 76.22 g; białko zwierzęce: 22.34 g; białko roślinne: 31.06 g; Tłuszcz: 91.98 g; Węglowodany ogółem: 299.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.15 g; Sód: 1574.52 mg; Potas: 4196.68 mg; Wapń: 275.52 mg; Fosfor: 1114.56 mg; Błonnik pokarmowy: 33.41 g; suma cukrów prostych: 50.58 g; Woda: 870.21 g; Popiół: 13.72 g;		
wtorek 2025-07-01Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Twarożek ze szczypiorem 80g (<i>MLE</i>), Papryka czerwona 30g , Sałata 20g ,	Zupa ziemniaczana z groszkiem i zieleniną (włoszcz, groszek, mleko) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100g , 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>), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), jajo gotowane 1/2 szt 25g (<i>JAJ</i>), Kielbasa żywiecka 40g (<i>GLU psz, SEL</i>), Fasolka szparagowa z bułką tartą 50g (<i>MLE, GLU psz, ROŚ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2398.59 kcal; Energia: 8887.15 kJ; Białko ogółem: 91.13 g; białko zwierzęce: 28.98 g; białko roślinne: 39.73 g; Tłuszcz: 104.76 g; Węglowodany ogółem: 303.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.91 g; Sód: 1730.62 mg; Potas: 4168.28 mg; Wapń: 337.79 mg; Fosfor: 1267.27 mg; Błonnik pokarmowy: 33.70 g; suma cukrów prostych: 43.03 g; Woda: 955.61 g; Popiół: 14.74 g;		

Dietetyk

.....