

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-02Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Kielbasa śląska gotowana na ciepło 80g (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), musztarda 20g (<i>SEL, GOR</i>), sałatka szwedzka 30g (<i>GOR</i>),	Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400ml (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Gulasz drobiowy(mięso drobiowe b/s, b/k, olej rzepakowy) 120g (<i>GLU psz</i>), Kasza jęczmienna na sypko 200g (<i>MLE, GLU jęcz</i>), Ćwikła z chrzanem i olejem rzepakowym 100g (<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>), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2036.52 kcal; Energia: 7169.45 kJ; Białko ogółem: 73.27 g; białko zwierzęce: 11.30 g; białko roślinne: 27.15 g; Tłuszcz: 89.31 g; Węglowodany ogółem: 264.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.36 g; Sód: 2465.95 mg; Potas: 2446.77 mg; Wapń: 519.60 mg; Fosfor: 967.67 mg; Błonnik pokarmowy: 31.48 g; suma cukrów prostych: 55.51 g; Woda: 511.83 g; Popiół: 13.58 g;		
środa 2025-07-02Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), parówki cienkie drobiowo 2 szt 100g (<i>MLE, GLU psz, ORZ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor świeży 50g ,	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Gulasz drobiowy(mięso drobiowe b/s, b/k, olej rzepakowy) 120g (<i>GLU psz</i>), Kasza jęczmienna na sypko 200g (<i>MLE, GLU jęcz</i>), Surówka z selera i marchwi drobno tarta 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>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Polędwica z majerankiem 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2009.75 kcal; Energia: 6662.12 kJ; Białko ogółem: 63.48 g; białko zwierzęce: 0.97 g; białko roślinne: 26.68 g; Tłuszcz: 86.82 g; Węglowodany ogółem: 273.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.60 g; Sód: 2037.17 mg; Potas: 2155.90 mg; Wapń: 186.52 mg; Fosfor: 788.03 mg; Błonnik pokarmowy: 31.70 g; suma cukrów prostych: 48.76 g; Woda: 464.07 g; Popiół: 10.50 g;		
środa 2025-07-02Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Kielbasa śląska gotowana na ciepło 80g (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), musztarda 20g (<i>SEL, GOR</i>), sałatka szwedzka 30g (<i>GOR</i>),	Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400ml (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Gulasz drobiowy(mięso drobiowe b/s, b/k, olej rzepakowy) 120g (<i>GLU psz</i>), Kasza jęczmienna na sypko 200g (<i>MLE, GLU jęcz</i>), Ćwikła z chrzanem i olejem rzepakowym 100g (<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 , paprykarz wyrób własny (filet rybny miruna, włoszczyzna, kon.pomidor.ryż) 60g (<i>GLU psz, SEL, RYB, SOJ, GOR</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2094.70 kcal; Energia: 7409.29 kJ; Białko ogółem: 76.23 g; białko zwierzęce: 7.92 g; białko roślinne: 33.48 g; Tłuszcz: 87.84 g; Węglowodany ogółem: 275.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.19 g; Sód: 2379.53 mg; Potas: 2358.00 mg; Wapń: 364.46 mg; Fosfor: 876.08 mg; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; suma cukrów prostych: 53.56 g; Woda: 504.46 g; Popiół: 13.43 g;		

Dietetyk

.....