

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-03Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Szynka śniadaniowa z piersią 40g (<i>SEL, GOR</i>), Marchew talarki na parze 50g (<i>MLE</i>),	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sztuka mięsa wieprzowego w sosie cebulowym 80/100 180g (<i>GLU psz, MIE</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z pore <i>m i</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>), pieczeń wiedeńska 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, GOR</i>), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2098.30 kcal; Energia: 6408.60 kJ; Białko ogółem: 65.47 g; białko zwierzęce: 92.04 g; białko roślinne: 20.44 g; Tłuszcz: 87.18 g; Węglowodany ogółem: 195.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.65 g; Sód: 2778.98 mg; Potas: 1477.58 mg; Wapń: 173.62 mg; Fosfor: 765.42 mg; Błonnik pokarmowy: 23.07 g; suma cukrów prostych: 42.51 g; Woda: 385.68 g; Popiół: 8.98 g;		
czwartek 2025-07-03Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Szynka śniadaniowa z piersią 40g (<i>SEL, GOR</i>), Sałata 30g ,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Klopsik w sosie własnym 80g/80ml 160g (<i>MLE, GLU psz, JAJ</i>), Szpinak na gęsto (szpinak mroż, olej rzepak, śmietana) 80g (<i>MLE, SEL</i>), 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>), Sałatka jarzynowa łatwostrawna 150g (<i>JAJ, SEL</i>), banan 200g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2342.27 kcal; Energia: 7710.39 kJ; Białko ogółem: 64.40 g; białko zwierzęce: 84.41 g; białko roślinne: 25.45 g; Tłuszcz: 83.96 g; Węglowodany ogółem: 269.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.64 g; Sód: 1740.61 mg; Potas: 2576.51 mg; Wapń: 235.25 mg; Fosfor: 802.93 mg; Błonnik pokarmowy: 28.84 g; suma cukrów prostych: 64.88 g; Woda: 583.46 g; Popiół: 11.35 g;		
czwartek 2025-07-03Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Herbata b/cukru 200ml , Szynka śniadaniowa z piersią 40g (<i>SEL, GOR</i>), Ser topiony 25g (<i>MLE, GLU psz</i>), Ogórek zielony 30g ,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sztuka mięsa wieprzowego w sosie cebulowym 80/100 180g (<i>GLU psz, MIE</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z pore <i>m i</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>), pieczeń wiedeńska 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, GOR</i>), Pomidory 30g , Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2166.07 kcal; Energia: 8044.48 kJ; Białko ogółem: 75.53 g; białko zwierzęce: 21.59 g; białko roślinne: 33.33 g; Tłuszcz: 104.26 g; Węglowodany ogółem: 253.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.31 g; Sód: 3367.06 mg; Potas: 3188.36 mg; Wapń: 264.06 mg; Fosfor: 1086.67 mg; Błonnik pokarmowy: 25.71 g; suma cukrów prostych: 26.25 g; Woda: 767.56 g; Popiół: 14.56 g;		

Dietetyk

.....