

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-15Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo 2 szt 100g (<i>MLE, GLU psz, ORZ, SEL, SOJ, GOR</i>), musztarda 20g (<i>SEL, GOR</i>), Ogórki kiszone 30g ,	Rosół z zacierką 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Udziec z kurczaka pieczony 100g , Sałata zielona z sosem na bazie maślanki z koperkiem 80g (<i>MLE</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>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2231.59 kcal; Energia: 8024.53 kJ; Białko ogółem: 85.22 g; białko zwierzęce: 13.05 g; białko roślinne: 27.42 g; Tłuszcz: 104.07 g; Węglowodany ogółem: 266.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.58 g; Sód: 2360.12 mg; Potas: 2984.31 mg; Wapń: 547.87 mg; Fosfor: 1024.31 mg; Błonnik pokarmowy: 29.50 g; suma cukrów prostych: 47.35 g; Woda: 664.84 g; Popiół: 13.96 g;		
niedziela 2025-06-15Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , hummus 1szt (<i>MLE, GLU psz, SEL, RYB, SOJ, GOR</i>), Pomidory 50g ,	Rosół z zacierką (włoszczyzna) 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Udziec z kurczaka duszony 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Marchew oprószana z masłem roślinnym 80g (<i>GLU psz</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>), szynka z indyka 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i>), Brokuł al dente 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2311.94 kcal; Energia: 7862.56 kJ; Białko ogółem: 79.07 g; białko zwierzęce: 1.24 g; białko roślinne: 29.77 g; Tłuszcz: 96.35 g; Węglowodany ogółem: 303.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.57 g; Sód: 2137.10 mg; Potas: 3060.74 mg; Wapń: 168.03 mg; Fosfor: 787.56 mg; Błonnik pokarmowy: 31.28 g; suma cukrów prostych: 53.49 g; Woda: 621.01 g; Popiół: 12.39 g;		
niedziela 2025-06-15Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo 2 szt 100g (<i>MLE, GLU psz, ORZ, SEL, SOJ, GOR</i>), musztarda 20g (<i>SEL, GOR</i>), Ogórki kiszone 30g ,	Rosół z zacierką 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Udziec z kurczaka pieczony 100g , Sałata zielona z sosem na bazie maślanki z koperkiem 80g (<i>MLE</i>), 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>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), szynka z indyka 20g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i>), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2309.19 kcal; Energia: 8035.28 kJ; Białko ogółem: 95.29 g; białko zwierzęce: 12.57 g; białko roślinne: 32.02 g; Tłuszcz: 108.32 g; Węglowodany ogółem: 262.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.40 g; Sód: 2305.07 mg; Potas: 2828.01 mg; Wapń: 517.82 mg; Fosfor: 963.11 mg; Błonnik pokarmowy: 25.50 g; suma cukrów prostych: 38.78 g; Woda: 647.43 g; Popiół: 13.62 g;		

Dietetyk

.....