

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-16Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Polędwica miodowa 40g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Ser topiony 25g (MLE, GLU psz), Pomidory 30g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Makaron w sosie myśliwskim (pieczarki, kielbasa śl, papryka kon, ogórek kiszony, cebula, kon. pom) 300g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kompot wielooowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Jajo gotowane 1szt (JAJ), Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g (MLE, GLU psz, ROŚ),
Wartości odżywcze: Energia: 2410.24 kcal; Energia: 9112.79 kJ; Białko ogółem: 83.99 g; białko zwierzęce: 37.51 g; białko roślinne: 42.42 g; Tłuszcz: 101.08 g; Węglowodany ogółem: 311.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.79 g; Sód: 2604.48 mg; Potas: 2632.45 mg; Wapń: 359.07 mg; Fosfor: 1394.90 mg; Błonnik pokarmowy: 34.94 g; suma cukrów prostych: 29.06 g; Woda: 604.92 g; Popiół: 13.39 g;		
poniedziałek 2025-06-16Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , miód 75g , Sok jabłkowy 200 ml 1szt ,	Zupa koperkowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Pyzy drożdżowe 2szt 120g (MLE, GLU psz, JAJ), Polewa owocowa z jogurtem (80g/70ml) 120g (MLE), Kompot wielooowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta mięsno-warzywna(mięso drobiowe,warzywa gotowane) 80g (SEL), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2038.29 kcal; Energia: 6541.45 kJ; Białko ogółem: 52.02 g; białko zwierzęce: 4.21 g; białko roślinne: 19.20 g; Tłuszcz: 55.67 g; Węglowodany ogółem: 352.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.87 g; Sód: 1420.20 mg; Potas: 1806.10 mg; Wapń: 256.35 mg; Fosfor: 686.01 mg; Błonnik pokarmowy: 23.44 g; suma cukrów prostych: 65.17 g; Woda: 405.08 g; Popiół: 8.27 g;		
poniedziałek 2025-06-16Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Polędwica miodowa 40g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Ser topiony 25g (MLE, GLU psz), Pomidory 30g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Makaron razowy w sosie myśliwskim (pieczarki, kielbasa śl, papryka kon, ogórek kiszony, cebula, kon. pom) 300g (MLE, GLU żyt, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Kompot wielooowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta mięsno-warzywna(mięso drobiowe,warzywa gotowane) 60g (SEL), jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Fasolka szparagowa z bułką tartą 50g (MLE, GLU psz, ROŚ),
Wartości odżywcze: Energia: 2362.05 kcal; Energia: 8666.61 kJ; Białko ogółem: 84.61 g; białko zwierzęce: 29.75 g; białko roślinne: 43.79 g; Tłuszcz: 98.39 g; Węglowodany ogółem: 296.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.58 g; Sód: 2293.05 mg; Potas: 2251.46 mg; Wapń: 296.03 mg; Fosfor: 1143.94 mg; Błonnik pokarmowy: 27.00 g; suma cukrów prostych: 26.48 g; Woda: 529.70 g; Popiół: 11.89 g;		

Dietetyk

.....