

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-06-17Dieta: 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>), Ogórek zielony 30g ,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienia) 400g (<i>GLU jęcz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Pulpet mielony drobiowy gotowany w sosie koperkowym 80/100 180g (<i>GLU psz, JAJ</i>), Surówka coleslaw z kapusty białej z olejem rzepakowym 80g (<i>JAJ, GOR</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 ryżowa z wędliną, pomidorem i koperkiem 150g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Cukinia duszona z pieca 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2410.17 kcal; Energia: 9347.55 kJ; Białko ogółem: 73.64 g; białko zwierzęce: 17.26 g; białko roślinne: 34.55 g; Tłuszcz: 91.80 g; Węglowodany ogółem: 353.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.64 g; Sód: 2131.91 mg; Potas: 3915.66 mg; Wapń: 294.94 mg; Fosfor: 1200.99 mg; Błonnik pokarmowy: 35.65 g; suma cukrów prostych: 47.63 g; Woda: 842.52 g; Popiół: 14.97 g;		
wtorek 2025-06-17Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), banan 200g ,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienia) 400g (<i>GLU jęcz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Pulpet mielony drobiowy gotowany w sosie koperkowym 80/100 180g (<i>GLU psz, JAJ</i>), Surówka z marchewki drobno tartej z jabłkiem na wino 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>), Sałatka ryżowa z wędliną, pomidorem i koperkiem 150g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Cukinia duszona z pieca 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2425.21 kcal; Energia: 9281.99 kJ; Białko ogółem: 63.28 g; białko zwierzęce: 2.05 g; białko roślinne: 35.40 g; Tłuszcz: 78.85 g; Węglowodany ogółem: 399.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.84 g; Sód: 2055.60 mg; Potas: 4533.89 mg; Wapń: 189.24 mg; Fosfor: 1029.90 mg; Błonnik pokarmowy: 38.69 g; suma cukrów prostych: 68.96 g; Woda: 888.58 g; Popiół: 15.24 g;		
wtorek 2025-06-17Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 20g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Twarożek ze szczypiorem 60g (<i>MLE</i>), Ogórek zielony 30g ,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienia) 400g (<i>GLU jęcz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Pulpet mielony drobiowy gotowany w sosie koperkowym 80/100 180g (<i>GLU psz, JAJ</i>), Surówka coleslaw z kapusty białej z olejem rzepakowym 80g (<i>JAJ, GOR</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 z mlekiem b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Sałatka ryżowa z wędliną, pomidorem i koperkiem 150g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Cukinia duszona z pieca 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2394.41 kcal; Energia: 9212.70 kJ; Białko ogółem: 76.65 g; białko zwierzęce: 13.67 g; białko roślinne: 39.14 g; Tłuszcz: 91.19 g; Węglowodany ogółem: 344.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.13 g; Sód: 2076.49 mg; Potas: 3762.57 mg; Wapń: 268.35 mg; Fosfor: 1110.39 mg; Błonnik pokarmowy: 31.64 g; suma cukrów prostych: 39.34 g; Woda: 827.15 g; Popiół: 14.59 g;		

Dietetyk

.....