

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-06-18		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , schabowa kanapkowa 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Pomidory 50g ,	Zupa z botwinki (botwinka, włoszczyzna, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Kasza jęczmienna na sypko 300g (<i>MLE, GLU jęcz</i>), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (<i>GLU psz</i>), Surówka z kapusty kiszzonej z 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>), herbata 200ml , Pasta z sera topionego ze szczypiorem i papryka czerwona 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i>), Jabłka 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2359.61 kcal; Energia: 9435.76 kJ; Białko ogółem: 63.33 g; białko zwierzęce: 14.73 g; białko roślinne: 28.54 g; Tłuszcz: 115.38 g; Węglowodany ogółem: 300.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.23 g; Sód: 2320.51 mg; Potas: 2541.15 mg; Wapń: 396.31 mg; Fosfor: 1163.31 mg; Błonnik pokarmowy: 35.06 g; suma cukrów prostych: 62.15 g; Woda: 663.94 g; Popiół: 13.21 g;		
środa 2025-06-18		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , twarożek z pietruszką 80g (<i>MLE</i>), Marchew talarki na parze 50g (<i>MLE</i>),	Zupa z botwinki (botwinka, włoszczyzna, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (<i>GLU psz</i>), Kasza jęczmienna na sypko 300g (<i>MLE, GLU jęcz</i>), Sałata zielona z sosem na bazie maślanki 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>), herbata 200ml , schabowa kanapkowa 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Jabłko pieczone z cynamonem 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2181.24 kcal; Energia: 8637.70 kJ; Białko ogółem: 69.67 g; białko zwierzęce: 21.71 g; białko roślinne: 27.65 g; Tłuszcz: 91.73 g; Węglowodany ogółem: 300.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.68 g; Sód: 1669.50 mg; Potas: 2406.49 mg; Wapń: 307.09 mg; Fosfor: 1017.46 mg; Błonnik pokarmowy: 33.56 g; suma cukrów prostych: 61.85 g; Woda: 645.02 g; Popiół: 10.98 g;		
środa 2025-06-18		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , schabowa kanapkowa 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Pomidory 50g , Jogurt naturalny 150g (<i>MLE</i>),	Zupa z botwinki (botwinka, włoszczyzna, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Kasza jęczmienna na sypko 300g (<i>MLE, GLU jęcz</i>), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (<i>GLU psz</i>), Surówka z kapusty kiszzonej z 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>), herbata 200ml , Sałatka z makaronu razowego i wędlin z pomidorem i koperkiem 150g (<i>MLE, GLU żyt, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Jabłka 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2535.39 kcal; Energia: 9860.70 kJ; Białko ogółem: 78.14 g; białko zwierzęce: 28.79 g; białko roślinne: 39.22 g; Tłuszcz: 108.90 g; Węglowodany ogółem: 328.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.61 g; Sód: 2246.30 mg; Potas: 2767.44 mg; Wapń: 465.79 mg; Fosfor: 1070.43 mg; Błonnik pokarmowy: 31.36 g; suma cukrów prostych: 46.92 g; Woda: 756.01 g; Popiół: 13.81 g;		

Dietetyk

.....