

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-06-20		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta jajeczna z zieleniną 80g (<i>MLE, JAJ</i>), Pomidory 30g ,	Zupa wiejska z zacierką (włoszcz, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Śledź matias w śmietanie 150g (<i>MLE, RYB</i>), Sałatka z ogórka kwaszonego z cebulą i olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy(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 , szynka z indyka 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i>), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2151.75 kcal; Energia: 8767.95 kJ; Białko ogółem: 67.81 g; białko zwierzęce: 29.16 g; białko roślinne: 28.42 g; Tłuszcz: 94.29 g; Węglowodany ogółem: 285.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.82 g; Sód: 2519.86 mg; Potas: 3312.91 mg; Wapń: 314.62 mg; Fosfor: 1241.90 mg; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; suma cukrów prostych: 54.71 g; Woda: 863.56 g; Popiół: 15.40 g;		
piątek 2025-06-20		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta z białek jaj z koperkiem 80g (<i>MLE, JAJ</i>), Pomidory 30g ,	Zupa wiejska z zacierką (włoszcz, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Ryba miruna duszona z pieca 80g (<i>SEL, RYB</i>), Sos grecki (włoszcz, kon.pom, olej) 100g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Kompot wieloowocowy(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 , szynka z indyka 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i>), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2104.75 kcal; Energia: 6625.33 kJ; Białko ogółem: 71.19 g; białko zwierzęce: 117.31 g; białko roślinne: 20.21 g; Tłuszcz: 84.77 g; Węglowodany ogółem: 183.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.26 g; Sód: 2028.70 mg; Potas: 1500.56 mg; Wapń: 195.17 mg; Fosfor: 1031.56 mg; Błonnik pokarmowy: 21.51 g; suma cukrów prostych: 25.41 g; Woda: 382.51 g; Popiół: 9.71 g;		
piątek 2025-06-20		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta jajeczna z zieleniną 80g (<i>MLE, JAJ</i>), Pomidory 30g ,	Zupa wiejska z zacierką (włoszcz, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Śledź matias w śmietanie 150g (<i>MLE, RYB</i>), Sałatka z ogórka kwaszonego z cebulą i olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy(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 , szynka z indyka 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i>), Sałata 30g , Cukinia duszona z pieca 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2171.73 kcal; Energia: 7103.43 kJ; Białko ogółem: 77.15 g; białko zwierzęce: 102.58 g; białko roślinne: 25.36 g; Tłuszcz: 81.92 g; Węglowodany ogółem: 207.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.66 g; Sód: 2606.25 mg; Potas: 1401.24 mg; Wapń: 289.06 mg; Fosfor: 971.11 mg; Błonnik pokarmowy: 19.25 g; suma cukrów prostych: 50.02 g; Woda: 544.58 g; Popiół: 11.96 g;		

Dietetyk

.....