

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-22Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , polędwica sopocka drobiowa 40g , Pomidory 50g ,	Rosół z makaronem i zieleniną (włoszcz) 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Karkówka z pieca z cebulką 80g (<i>MIĘ</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z pore <i>m i</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 , Pasztet drobiowy (wyrób własny, udko z indyka, warzywa, olej rzepak) 80g (<i>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Rzodkiewka drobno tarta 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2133.46 kcal; Energia: 8231.46 kJ; Białko ogółem: 71.92 g; białko zwierzęce: 17.49 g; białko roślinne: 27.85 g; Tłuszcz: 92.47 g; Węglowodany ogółem: 271.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.91 g; Sód: 3014.11 mg; Potas: 3314.96 mg; Wapń: 148.90 mg; Fosfor: 946.11 mg; Błonnik pokarmowy: 30.37 g; suma cukrów prostych: 48.88 g; Woda: 674.97 g; Popiół: 11.97 g;		
niedziela 2025-06-22Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Ser biały półtłusty 80g (<i>MLE</i>), Dynia na parze 50g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>),	Rosół z makaronem i zieleniną (włoszcz) 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Klopsik w sosie własnym 80g/80ml 160g (<i>MLE, GLU psz, JAJ</i>), Sałata z pomidorem 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 , polędwica sopocka drobiowa 40g , Marchew talarki z prażonym słonecznikiem 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2152.65 kcal; Energia: 8186.85 kJ; Białko ogółem: 75.35 g; białko zwierzęce: 22.73 g; białko roślinne: 29.22 g; Tłuszcz: 89.01 g; Węglowodany ogółem: 288.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.04 g; Sód: 1554.45 mg; Potas: 3070.41 mg; Wapń: 232.16 mg; Fosfor: 1045.59 mg; Błonnik pokarmowy: 29.59 g; suma cukrów prostych: 50.49 g; Woda: 665.62 g; Popiół: 11.69 g;		
niedziela 2025-06-22Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , polędwica sopocka drobiowa 40g , Ser topiony 25g (<i>MLE, GLU psz</i>), Pomidory 30g ,	Rosół z makaronem i zieleniną (włoszcz) 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Karkówka z pieca z cebulką 80g (<i>MIĘ</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z pore <i>m i</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 , Pasztet drobiowy (wyrób własny, udko z indyka, warzywa, olej rzepak) 60g (<i>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), jajo gotowane 1/2 szt 25g (<i>JAJ</i>), Rzodkiewka drobno tarta 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2238.90 kcal; Energia: 8919.23 kJ; Białko ogółem: 78.89 g; białko zwierzęce: 24.02 g; białko roślinne: 33.11 g; Tłuszcz: 106.27 g; Węglowodany ogółem: 266.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.90 g; Sód: 3462.07 mg; Potas: 3290.56 mg; Wapń: 284.78 mg; Fosfor: 1169.19 mg; Błonnik pokarmowy: 27.17 g; suma cukrów prostych: 46.94 g; Woda: 765.06 g; Popiół: 14.14 g;		

Dietetyk

.....