

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-06-24		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Twarożek z dynią i Inem(wrób własny) 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Ogórek zielony 30g ,	Zupa grysikowa (włoszcz, kasza manna) 400g (<i>GLU psz, SEL</i>), Podudzie z kurczaka z pieca 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Ćwikła z chrzanem 80g (<i>MLE</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 biała 40g (<i>SEL, GOR</i>), Brokuły na parze z pestkami słonecznika 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2059.71 kcal; Energia: 7075.48 kJ; Białko ogółem: 77.15 g; białko zwierzęce: 11.54 g; białko roślinne: 26.75 g; Tłuszcz: 90.18 g; Węglowodany ogółem: 262.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.45 g; Sód: 1853.34 mg; Potas: 3214.20 mg; Wapń: 233.99 mg; Fosfor: 877.58 mg; Błonnik pokarmowy: 32.11 g; suma cukrów prostych: 55.24 g; Woda: 667.09 g; Popiół: 12.43 g;		
wtorek 2025-06-24		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), Twarożek z dynią i Inem(wrób własny) 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Pomidory 30g ,	Zupa grysikowa (włoszcz, kasza manna) 400g (<i>GLU psz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Podudzie z kurczaka duszone 100g , Sałata zielona z kefirem 80g (<i>MLE</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 10g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , szynka biała 40g (<i>SEL, GOR</i>), Jabłka 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2032.71 kcal; Energia: 7097.38 kJ; Białko ogółem: 75.34 g; białko zwierzęce: 12.47 g; białko roślinne: 25.48 g; Tłuszcz: 77.21 g; Węglowodany ogółem: 286.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.69 g; Sód: 2216.89 mg; Potas: 3148.19 mg; Wapń: 276.62 mg; Fosfor: 901.37 mg; Błonnik pokarmowy: 32.10 g; suma cukrów prostych: 64.76 g; Woda: 788.79 g; Popiół: 13.48 g;		
wtorek 2025-06-24		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Twarożek z dynią i Inem(wrób własny) 60g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), schabowa kanapkowa 20g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Ogórek zielony 30g ,	Zupa grysikowa (włoszcz, kasza manna) 400g (<i>GLU psz, SEL</i>), Podudzie z kurczaka z pieca 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Ćwikła z chrzanem 80g (<i>MLE</i>), 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 biała 40g (<i>SEL, GOR</i>), Brokuły na parze z pestkami słonecznika 50g , Jabłka 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2147.65 kcal; Energia: 7084.70 kJ; Białko ogółem: 87.16 g; białko zwierzęce: 19.46 g; białko roślinne: 30.46 g; Tłuszcz: 84.87 g; Węglowodany ogółem: 266.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.74 g; Sód: 1766.35 mg; Potas: 2982.58 mg; Wapń: 185.06 mg; Fosfor: 793.26 mg; Błonnik pokarmowy: 29.06 g; suma cukrów prostych: 50.85 g; Woda: 720.82 g; Popiół: 11.76 g;		

Dietetyk

.....