

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-06-25Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 80g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Pomidory 30g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami (włoszcz, ogórki kon, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Potrawka drobiowa z warzywami i ryżem 300g (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Surówka z kapusty białej 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>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Polędwica miodowa 50g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Cukinia duszona z pieca 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2001.37 kcal; Energia: 7681.24 kJ; Białko ogółem: 64.13 g; białko zwierzęce: 18.61 g; białko roślinne: 25.98 g; Tłuszcz: 87.66 g; Węglowodany ogółem: 264.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.29 g; Sód: 3156.32 mg; Potas: 2256.88 mg; Wapń: 493.04 mg; Fosfor: 1018.34 mg; Błonnik pokarmowy: 28.63 g; suma cukrów prostych: 46.94 g; Woda: 580.04 g; Popiół: 14.45 g;		
środa 2025-06-25Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Polędwica miodowa 40g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Marchew talarki na parze 50g (<i>MLE</i>),	Barszcz biały z ziemniakami (włoszcz, zakwas, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Potrawka drobiowa z warzywami i ryżem 300g (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Surówka z marchewki i seler na wino z olejem rzepakowym 80g (<i>SEL</i>), Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Masło roślinne 20g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Jajko faszerowane twarogiem 1szt (<i>MLE, JAJ</i>), Pomidor świeży 50g 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2037.77 kcal; Energia: 7768.62 kJ; Białko ogółem: 75.17 g; białko zwierzęce: 28.28 g; białko roślinne: 26.14 g; Tłuszcz: 84.22 g; Węglowodany ogółem: 271.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.44 g; Sód: 1923.84 mg; Potas: 2423.52 mg; Wapń: 292.12 mg; Fosfor: 1126.32 mg; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; suma cukrów prostych: 49.04 g; Woda: 620.10 g; Popiół: 11.24 g;		
środa 2025-06-25Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 80g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Pomidory 30g , rzodkiew biała 30g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami (włoszcz, ogórki kon, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Potrawka drobiowa z warzywami i ryżem 300g (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Surówka z kapusty białej 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 , Polędwica miodowa 40g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), jajo gotowane 1/2 szt 25g (<i>JAJ</i>), Cukinia duszona z pieca 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2094.02 kcal; Energia: 8066.13 kJ; Białko ogółem: 73.23 g; białko zwierzęce: 22.80 g; białko roślinne: 30.89 g; Tłuszcz: 91.74 g; Węglowodany ogółem: 265.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.52 g; Sód: 3099.49 mg; Potas: 2202.80 mg; Wapń: 497.49 mg; Fosfor: 1049.26 mg; Błonnik pokarmowy: 25.68 g; suma cukrów prostych: 48.50 g; Woda: 612.06 g; Popiół: 14.52 g;		

Dietetyk

.....