

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-06-26Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
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>), Papryka czerwona 30g ,	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (<i>GLU psz, JAJ</i>), Salata 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 , Salatka śledziowa 150g (<i>JAJ, SEL, RYB, ROŚ, GOR</i>), Ogórki kiszone 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2043.91 kcal; Energia: 8110.13 kJ; Białko ogółem: 62.45 g; białko zwierzęce: 12.79 g; białko roślinne: 32.45 g; Tłuszcz: 75.28 g; Węglowodany ogółem: 308.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.00 g; Sód: 2479.61 mg; Potas: 3689.68 mg; Wapń: 255.66 mg; Fosfor: 1024.41 mg; Błonnik pokarmowy: 33.16 g; suma cukrów prostych: 51.42 g; Woda: 811.12 g; Popiół: 15.47 g;		
czwartek 2025-06-26Dieta: 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>), Jabłko pieczone 100g ,	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 100g (<i>GLU psz, JAJ</i>), Salata 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 , szynka z indyka 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i>), Carpaccio z buraka 50g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2060.69 kcal; Energia: 6501.58 kJ; Białko ogółem: 80.74 g; białko zwierzęce: 102.18 g; białko roślinne: 23.83 g; Tłuszcz: 60.76 g; Węglowodany ogółem: 233.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.15 g; Sód: 2101.83 mg; Potas: 1717.57 mg; Wapń: 326.70 mg; Fosfor: 919.89 mg; Błonnik pokarmowy: 27.48 g; suma cukrów prostych: 56.15 g; Woda: 523.73 g; Popiół: 10.84 g;		
czwartek 2025-06-26Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Ser biały półtłusty 60g (<i>MLE</i>), szynka z indyka 20g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i>), Papryka czerwona 30g ,	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL</i>), Klopsik w sosie własnym 80g/80ml 160g (<i>MLE, GLU psz, JAJ</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Salata zielona z sosem na bazie maślanki 80g (<i>MLE</i>), 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 , Salatka śledziowa 150g (<i>JAJ, SEL, RYB, ROŚ, GOR</i>), Ogórki kiszone 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2203.71 kcal; Energia: 7066.94 kJ; Białko ogółem: 79.38 g; białko zwierzęce: 96.03 g; białko roślinne: 29.80 g; Tłuszcz: 74.42 g; Węglowodany ogółem: 233.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.55 g; Sód: 2036.92 mg; Potas: 1835.96 mg; Wapń: 301.34 mg; Fosfor: 881.31 mg; Błonnik pokarmowy: 22.86 g; suma cukrów prostych: 49.29 g; Woda: 544.66 g; Popiół: 11.23 g;		

Dietetyk

.....