

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-29Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (<i>MLE, GLU psz, ORZ, SEL, SOJ, GOR</i>), kechup 20g (<i>GLU psz, SEL, GOR</i>), Pikle 30g (<i>GOR</i>),	Rosół z zacierką (włoszczyzna) 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Podudzie z kurczaka z pieca 100g , Surówka colesław z kapusty białej z olejem 80g (<i>JAJ, GOR</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>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), schabowa kanapkowa 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Brokuły na parze z pestkami słonecznika 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2352.03 kcal; Energia: 7359.20 kJ; Białko ogółem: 85.12 g; białko zwierzęce: 1.43 g; białko roślinne: 29.89 g; Tłuszcz: 114.45 g; Węglowodany ogółem: 275.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.55 g; Sód: 1973.60 mg; Potas: 3334.80 mg; Wapń: 224.55 mg; Fosfor: 812.96 mg; Błonnik pokarmowy: 33.46 g; suma cukrów prostych: 44.60 g; Woda: 651.61 g; Popiół: 12.79 g;		
niedziela 2025-06-29Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , miód 75g , Jabłka 150g , Jogurt owocowy. 1szt (<i>MLE</i>),	Rosół z zacierką (włoszczyzna) 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Podudzie z kurczaka duszone 100g , Buraczki ze śmietana na zimno 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>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), schabowa kanapkowa 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Pomidor świeży 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2217.43 kcal; Energia: 7517.81 kJ; Białko ogółem: 74.96 g; białko zwierzęce: 1.86 g; białko roślinne: 27.26 g; Tłuszcz: 65.43 g; Węglowodany ogółem: 357.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.22 g; Sód: 1933.82 mg; Potas: 3348.06 mg; Wapń: 191.46 mg; Fosfor: 801.86 mg; Błonnik pokarmowy: 32.77 g; suma cukrów prostych: 55.24 g; Woda: 772.84 g; Popiół: 12.46 g;		
niedziela 2025-06-29Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (<i>MLE, GLU psz, ORZ, SEL, SOJ, GOR</i>), kechup 20g (<i>GLU psz, SEL, GOR</i>), Pikle 30g (<i>GOR</i>),	Rosół z zacierką (włoszczyzna) 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Podudzie z kurczaka z pieca 100g , Surówka colesław z kapusty białej z olejem 80g (<i>JAJ, GOR</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>), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), schabowa kanapkowa 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Pomidory 30g , Brokuły na parze z pestkami słonecznika 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2416.33 kcal; Energia: 7314.25 kJ; Białko ogółem: 93.46 g; białko zwierzęce: 0.95 g; białko roślinne: 34.76 g; Tłuszcz: 118.16 g; Węglowodany ogółem: 271.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.39 g; Sód: 1920.95 mg; Potas: 3263.10 mg; Wapń: 197.20 mg; Fosfor: 758.06 mg; Błonnik pokarmowy: 29.82 g; suma cukrów prostych: 36.06 g; Woda: 662.64 g; Popiół: 12.60 g;		

Dietetyk

.....