

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-11-09		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Twarożek z dynią i lnem (wrób własny) 80g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Pomidory 30g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Ryż z jabłkami i cynamonem 300g, Polewa owocowa z jogurtem 80g (MLE), Kompot wieloowocowy (aronia, porzeczka czerw. i czarna, agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, paszтет INDYKPOL drobiowy 80g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałatka wielowarzywna łagodna 50g (SEL, DWU, GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 2039.00 kcal; Energia: 7907.88 kJ; Białko ogółem: 55.59 g; białko zwierzęce: 31.98 g; białko roślinne: 24.34 g; Tłuszcz: 72.72 g; Węglowodany ogółem: 295.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.04 g; Sód: 1262.47 mg; Potas: 1929.76 mg; Wapń: 287.65 mg; Fosfor: 861.92 mg; Błonnik pokarmowy: 26.82 g; suma cukrów prostych: 71.49 g; Woda: 480.06 g; Popiół: 8.62 g;		
sobota 2024-11-09		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Twarożek z dynią i lnem (wrób własny) 80g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Jabłko pieczone 150g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Ryż z jabłkami i cynamonem 300g, Polewa owocowa z jogurtem 80g (MLE), Kompot wieloowocowy (aronia, porzeczka czerw. i czarna, agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Pasta z wędlin z warzywami 80g (GLU, SEL, SOJ, GOR), Pomidor świeży 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2002.48 kcal; Energia: 7526.06 kJ; Białko ogółem: 53.98 g; białko zwierzęce: 55.35 g; białko roślinne: 25.09 g; Tłuszcz: 64.14 g; Węglowodany ogółem: 296.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.94 g; Sód: 1768.95 mg; Potas: 2281.16 mg; Wapń: 306.25 mg; Fosfor: 952.88 mg; Błonnik pokarmowy: 30.36 g; suma cukrów prostych: 66.23 g; Woda: 683.03 g; Popiół: 9.68 g;		
sobota 2024-11-09		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Twarożek z dynią i lnem (wrób własny) 80g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Pomidory 30g, Ogórek zielony 30g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Ryż z warzywami 300g (SEL, ROŚ), Polewa jogurtowa 80g (MLE), Kompot wieloowocowy (aronia, porzeczka czerw. i czarna, agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, paszтет INDYKPOL drobiowy 60g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ser topiony 50g (MLE, GLU), Sałatka wielowarzywna łagodna 50g (SEL, DWU, GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 1983.50 kcal; Energia: 7936.85 kJ; Białko ogółem: 68.78 g; białko zwierzęce: 22.37 g; białko roślinne: 30.96 g; Tłuszcz: 83.84 g; Węglowodany ogółem: 258.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.58 g; Sód: 1718.05 mg; Potas: 1962.64 mg; Wapń: 541.65 mg; Fosfor: 1189.29 mg; Błonnik pokarmowy: 24.24 g; suma cukrów prostych: 37.61 g; Woda: 540.60 g; Popiół: 10.81 g;		

Dietetyk