

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-27		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kakao 200ml (MLE), Dżem 60g , Polędwica Ani drobiowa 20g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), banan 200g ,	Zupa jarzynowa z ryżem 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Śledź maślan w śmietanie 150g (MLE, RYB), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałatka z ogórka kwaszonego z cebulką i musztardą 80g (SEL, GOR), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , pasztet INDYKPOL drobiowy 80g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2316.14 kcal; Energia: 9383.42 kJ; Białko ogółem: 62.19 g; białko zwierzęce: 14.54 g; białko roślinne: 47.33 g; Tłuszcz: 1405.95 g; Węglowodany ogółem: 4778.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.42 g; Sód: 3956.26 mg; Potas: 8083.27 mg; Wapń: 1221.44 mg; Fosfor: 1890.75 mg; Błonnik pokarmowy: 87.06 g; suma cukrów prostych: 3631.25 g; Woda: 3216.41 g; Popiół: 44.58 g;		
piątek 2024-12-27		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kakao 200ml (MLE), Dżem 80g , banan 200g ,	Zupa jarzynowa z ryżem 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Ryba miruna duszona z pieca 80g (RYB), Sos grecki (włoszcz, kon.pom, olej) 100g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Cukinia z pieca 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2139.80 kcal; Energia: 8480.94 kJ; Białko ogółem: 55.98 g; białko zwierzęce: 16.58 g; białko roślinne: 28.89 g; Tłuszcz: 73.39 g; Węglowodany ogółem: 342.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.72 g; Sód: 3913.06 mg; Potas: 4404.32 mg; Wapń: 356.43 mg; Fosfor: 1200.96 mg; Błonnik pokarmowy: 33.06 g; suma cukrów prostych: 95.24 g; Woda: 917.23 g; Popiół: 20.11 g;		
piątek 2024-12-27		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , filet złocisty 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Ser żółty 20g (MLE), Pomidory 30g ,	Zupa jarzynowa z ryżem 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Śledź maślan w śmietanie 150g (MLE, RYB), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałatka z ogórka kwaszonego z cebulką i musztardą 80g (SEL, GOR), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , pasztet INDYKPOL drobiowy 80g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałatka wielowarzynna łagodna 30g (SEL, DWU, GOR), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2074.58 kcal; Energia: 8297.99 kJ; Białko ogółem: 65.63 g; białko zwierzęce: 15.22 g; białko roślinne: 30.06 g; Tłuszcz: 89.95 g; Węglowodany ogółem: 272.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.08 g; Sód: 3961.34 mg; Potas: 2995.40 mg; Wapń: 392.53 mg; Fosfor: 988.65 mg; Błonnik pokarmowy: 25.53 g; suma cukrów prostych: 53.11 g; Woda: 769.78 g; Popiół: 18.13 g;		

Dietetyk