

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-24		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Dżem 40g, Ser biały półtłusty 40g (MLE), Jabłka 130g,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmenna) 400g (GLU jęcz, SEL), Śledź matias w śmietanie 150g (MLE, RYB), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g, Sałatka z ogórka kwaszonego z cebulką i koperkiem 80g, Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, pasztet INDYKPOL drobiowy 40g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Polędwica Ani drobiowa 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Rzodkiewka drobno tarta 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2085.81 kcal; Energia: 8351.65 kJ; Białko ogółem: 59.53 g; białko zwierzęce: 16.65 g; białko roślinne: 27.45 g; Tłuszcz: 80.04 g; Węglowodany ogółem: 313.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.79 g; Sód: 1945.19 mg; Potas: 3951.23 mg; Wapń: 269.40 mg; Fosfor: 1101.55 mg; Błonnik pokarmowy: 35.21 g; suma cukrów prostych: 63.71 g; Woda: 985.58 g; Popiół: 14.87 g;		
piątek 2025-01-24		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Dżem 80g, banan 200g,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmenna) 400g (GLU jęcz, SEL), 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), Pomidory 30g, Sałata 20g,
Wartości odżywcze: Energia: 2120.31 kcal; Energia: 8397.13 kJ; Białko ogółem: 50.42 g; białko zwierzęce: 11.21 g; białko roślinne: 28.70 g; Tłuszcz: 66.69 g; Węglowodany ogółem: 359.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.74 g; Sód: 1854.98 mg; Potas: 4579.42 mg; Wapń: 147.23 mg; Fosfor: 1067.83 mg; Błonnik pokarmowy: 35.06 g; suma cukrów prostych: 97.45 g; Woda: 885.23 g; Popiół: 15.03 g;		
piątek 2025-01-24		
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,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmenna) 400g (GLU jęcz, SEL), Śledź matias w śmietanie 150g (MLE, RYB), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g, Sałatka z ogórka kwaszonego z cebulką i koperkiem 80g, Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, pasztet INDYKPOL drobiowy 40g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Polędwica Ani drobiowa 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Rzodkiewka drobno tarta 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2070.86 kcal; Energia: 8153.95 kJ; Białko ogółem: 66.11 g; białko zwierzęce: 14.95 g; białko roślinne: 31.72 g; Tłuszcz: 82.93 g; Węglowodany ogółem: 290.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.43 g; Sód: 2060.89 mg; Potas: 3690.58 mg; Wapń: 380.85 mg; Fosfor: 1061.05 mg; Błonnik pokarmowy: 28.80 g; suma cukrów prostych: 52.00 g; Woda: 871.35 g; Popiół: 14.82 g;		

Dietetyk