

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-21		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kakao 200ml (MLE), Dżem 40g, Ser biały półtłusty 40g (MLE), Pomidor świeży 30g ,	Zupa jesienna z ryżem (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 400ml (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Śledź matias 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), Cukinia z pieca 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2161.59 kcal; Energia: 8777.64 kJ; Białko ogółem: 67.85 g; białko zwierzęce: 22.02 g; białko roślinne: 28.56 g; Tłuszcz: 92.74 g; Węglowodany ogółem: 289.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.76 g; Sód: 2626.27 mg; Potas: 3611.23 mg; Wapń: 464.82 mg; Fosfor: 1230.34 mg; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; suma cukrów prostych: 57.46 g; Woda: 933.88 g; Popiół: 16.47 g;		
piątek 2025-02-21		
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 jesienna z ryżem (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 400ml (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, 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: 2176.77 kcal; Energia: 8614.14 kJ; Białko ogółem: 57.27 g; białko zwierzęce: 16.58 g; białko roślinne: 29.55 g; Tłuszcz: 73.55 g; Węglowodany ogółem: 347.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.75 g; Sód: 2462.49 mg; Potas: 4322.08 mg; Wapń: 345.89 mg; Fosfor: 1188.92 mg; Błonnik pokarmowy: 32.05 g; suma cukrów prostych: 94.23 g; Woda: 900.35 g; Popiół: 16.60 g;		
piątek 2025-02-21		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Ser biały półtłusty 60g (MLE), filet z łosia 20g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Pomidory 30g ,	Zupa jesienna z ryżem (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 400ml (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Śledź matias 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), Sałata 30g, Cukinia z pieca 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2117.18 kcal; Energia: 8519.56 kJ; Białko ogółem: 71.45 g; białko zwierzęce: 20.86 g; białko roślinne: 31.32 g; Tłuszcz: 88.43 g; Węglowodany ogółem: 279.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.08 g; Sód: 2520.95 mg; Potas: 3089.36 mg; Wapń: 284.61 mg; Fosfor: 1025.64 mg; Błonnik pokarmowy: 25.02 g; suma cukrów prostych: 54.30 g; Woda: 834.67 g; Popiół: 14.93 g;		

Dietetyk