

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-16Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , polędwica sopocka drobiowa 40g , Pomidory 30g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Podudzie z kurczaka z pieca 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 80g , Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , pasztet INDYKPOL drobiowy 80g (<i>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Rzodkiew biała ze szczypiorem 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2195.14 kcal; Energia: 7541.31 kJ; Białko ogółem: 85.48 g; białko zwierzęce: 4.39 g; białko roślinne: 27.90 g; Tłuszcz: 89.44 g; Węglowodany ogółem: 276.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.61 g; Sód: 1894.47 mg; Potas: 3091.63 mg; Wapń: 164.44 mg; Fosfor: 779.53 mg; Błonnik pokarmowy: 29.69 g; suma cukrów prostych: 47.85 g; Woda: 581.30 g; Popiół: 11.77 g;		
niedziela 2025-03-16Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , twaróg waniliowy 80g (<i>MLE</i>), Jabłko pieczone 150g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Podudzie z kurczaka duszone 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Salátka z buraczków z olejem 80g , Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , szynka z indyka 50g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i>), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g , Jogurt naturalny 150g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2198.44 kcal; Energia: 7771.73 kJ; Białko ogółem: 91.20 g; białko zwierzęce: 20.81 g; białko roślinne: 29.09 g; Tłuszcz: 75.52 g; Węglowodany ogółem: 315.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.66 g; Sód: 2062.57 mg; Potas: 3783.03 mg; Wapń: 509.11 mg; Fosfor: 1131.84 mg; Błonnik pokarmowy: 32.86 g; suma cukrów prostych: 75.47 g; Woda: 906.27 g; Popiół: 14.73 g;		
niedziela 2025-03-16Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , polędwica sopocka drobiowa 40g , Ser topiony 25g (<i>MLE, GLU psz</i>), Pomidory 30g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Podudzie z kurczaka z pieca 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 80g , 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>), Herbata b/cukru 200ml , pasztet INDYKPOL drobiowy 60g (<i>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), jajo gotowane 1/2 szt 25g (<i>JAJ</i>), Rzodkiew biała ze szczypiorem 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2267.80 kcal; Energia: 8091.88 kJ; Białko ogółem: 92.84 g; białko zwierzęce: 10.93 g; białko roślinne: 33.56 g; Tłuszcz: 103.34 g; Węglowodany ogółem: 263.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.62 g; Sód: 2347.20 mg; Potas: 3177.83 mg; Wapń: 309.64 mg; Fosfor: 1013.02 mg; Błonnik pokarmowy: 27.38 g; suma cukrów prostych: 36.03 g; Woda: 709.43 g; Popiół: 14.18 g;		

Dietetyk

.....