

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-29		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Twarożek z dynią i Inem(wrób własny) 80g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Pomidory 50g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, 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 psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , pasztet INDYKPOL drobiowy 80g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), sałatka szwedzka 50g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 2046.50 kcal; Energia: 7940.48 kJ; Białko ogółem: 55.62 g; białko zwierzęce: 31.98 g; białko roślinne: 24.52 g; Tłuszcz: 72.76 g; Węglowodany ogółem: 297.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.05 g; Sód: 1264.07 mg; Potas: 1986.16 mg; Wapń: 289.45 mg; Fosfor: 866.12 mg; Błonnik pokarmowy: 27.06 g; suma cukrów prostych: 71.51 g; Woda: 499.02 g; Popiół: 8.72 g;		
sobota 2025-03-29		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Twarożek z dynią i Inem(wrób własny) 80g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Jabłko pieczone 150g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, 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 psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Pomidor świeży 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2005.48 kcal; Energia: 7538.66 kJ; Białko ogółem: 54.16 g; białko zwierzęce: 55.35 g; białko roślinne: 25.27 g; Tłuszcz: 64.18 g; Węglowodany ogółem: 296.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.95 g; Sód: 1770.55 mg; Potas: 2337.56 mg; Wapń: 308.05 mg; Fosfor: 957.08 mg; Błonnik pokarmowy: 30.60 g; suma cukrów prostych: 66.25 g; Woda: 701.99 g; Popiół: 9.78 g;		
sobota 2025-03-29		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Twarożek z dynią i Inem(wrób własny) 80g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Marchew talarki z prażonym słonecznikiem 50g , Jabłka 150g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, 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 psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , pasztet INDYKPOL drobiowy 60g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ser topiony 50g (MLE, GLU psz), sałatka szwedzka 50g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 2175.00 kcal; Energia: 8572.50 kJ; Białko ogółem: 70.46 g; białko zwierzęce: 22.37 g; białko roślinne: 31.12 g; Tłuszcz: 86.89 g; Węglowodany ogółem: 299.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.62 g; Sód: 1715.65 mg; Potas: 2052.69 mg; Wapń: 541.80 mg; Fosfor: 1190.89 mg; Błonnik pokarmowy: 26.92 g; suma cukrów prostych: 62.19 g; Woda: 617.96 g; Popiół: 10.99 g;		

Dietetyk

.....