

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-09		
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), Ryba miruna duszona z pieca 80g (RYB), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), 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 drobiowy (wyrób własny, udko z indyka, warzywa, olej rzepak) 80g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Cukinia z pieca 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2231.17 kcal; Energia: 9076.19 kJ; Białko ogółem: 69.54 g; białko zwierzęce: 24.16 g; białko roślinne: 28.10 g; Tłuszcz: 92.79 g; Węglowodany ogółem: 304.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.07 g; Sód: 2818.64 mg; Potas: 3610.38 mg; Wapń: 384.14 mg; Fosfor: 1262.32 mg; Błonnik pokarmowy: 29.04 g; suma cukrów prostych: 73.84 g; Woda: 865.61 g; Popiół: 16.26 g;		
piątek 2025-05-09		
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 (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 , Polędwica Ani drobiowa 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Cukinia duszona z pieca 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2352.97 kcal; Energia: 9360.89 kJ; Białko ogółem: 57.43 g; białko zwierzęce: 16.68 g; białko roślinne: 29.59 g; Tłuszcz: 84.20 g; Węglowodany ogółem: 368.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.52 g; Sód: 2455.14 mg; Potas: 4336.98 mg; Wapń: 349.64 mg; Fosfor: 1192.02 mg; Błonnik pokarmowy: 32.24 g; suma cukrów prostych: 114.30 g; Woda: 898.87 g; Popiół: 16.63 g;		
piątek 2025-05-09		
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), Ryba miruna duszona z pieca 80g (RYB), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Sałatka z ogórka kwaszonego z cebulką i musztardą 80g (SEL, GOR), 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 drobiowy (wyrób własny, udko z indyka, warzywa, olej rzepak) 80g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Cukinia z pieca 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2099.01 kcal; Energia: 8450.91 kJ; Białko ogółem: 72.67 g; białko zwierzęce: 23.00 g; białko roślinne: 30.40 g; Tłuszcz: 88.40 g; Węglowodany ogółem: 273.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.37 g; Sód: 2711.82 mg; Potas: 3037.16 mg; Wapń: 195.38 mg; Fosfor: 1050.02 mg; Błonnik pokarmowy: 24.00 g; suma cukrów prostych: 50.67 g; Woda: 733.72 g; Popiół: 14.38 g;		

Dietetyk