

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-19		
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 30g ,	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Ryż z jabłkami i cynamonem 300g , Polewa owocowa z jogurtem 80g (MLE), Kompot wielooowocowy(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), Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2061.27 kcal; Energia: 8280.34 kJ; Białko ogółem: 56.05 g; białko zwierzęce: 14.66 g; białko roślinne: 24.09 g; Tłuszcz: 73.11 g; Węglowodany ogółem: 317.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.29 g; Sód: 1444.70 mg; Potas: 2063.42 mg; Wapń: 299.77 mg; Fosfor: 909.09 mg; Błonnik pokarmowy: 27.40 g; suma cukrów prostych: 86.27 g; Woda: 552.80 g; Popiół: 9.40 g;		
sobota 2025-04-19		
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 ,	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Ryż z jabłkami i cynamonem 300g (MLE), Polewa owocowa z jogurtem 80g (MLE), Kompot wielooowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , hummus 1szt (MLE, GLU psz, SEL, RYB, SOJ, GOR), Pomidor świeży 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2339.74 kcal; Energia: 7656.17 kJ; Białko ogółem: 55.80 g; białko zwierzęce: 29.81 g; białko roślinne: 24.46 g; Tłuszcz: 89.49 g; Węglowodany ogółem: 334.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.59 g; Sód: 1444.26 mg; Potas: 2236.31 mg; Wapń: 305.14 mg; Fosfor: 917.54 mg; Błonnik pokarmowy: 30.66 g; suma cukrów prostych: 81.10 g; Woda: 648.56 g; Popiół: 9.70 g;		
sobota 2025-04-19		
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), Pomidory 30g ,	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Ryż z warzywami 300g (SEL, ROŚ), Polewa owocowa z jogurtem 80g (MLE), Kompot wielooowocowy(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), Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2076.02 kcal; Energia: 8279.79 kJ; Białko ogółem: 67.59 g; białko zwierzęce: 21.61 g; białko roślinne: 30.27 g; Tłuszcz: 83.52 g; Węglowodany ogółem: 283.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.40 g; Sód: 1875.75 mg; Potas: 1938.52 mg; Wapń: 486.92 mg; Fosfor: 1182.39 mg; Błonnik pokarmowy: 23.72 g; suma cukrów prostych: 57.02 g; Woda: 534.25 g; Popiół: 10.96 g;		

Dietetyk

.....