

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-17		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Twarożek z dynią i lnem(wrób własny) 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Pomidor świeży 30g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Ryż z jabłkami i cynamonem 300g , Polewa jogurtowo owocowa 80g (<i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasztet drobiowy (wyrób własny, udko z indyka, warzywa, olej rzepak) 80g (<i>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Sałatka wielowarzywna łagodna 50g (<i>SEL, DWU, GOR</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2136.75 kcal; Energia: 8344.83 kJ; Białko ogółem: 56.94 g; białko zwierzęce: 33.42 g; białko roślinne: 24.40 g; Tłuszcz: 73.37 g; Węglowodany ogółem: 316.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.44 g; Sód: 1283.55 mg; Potas: 2009.39 mg; Wapń: 347.00 mg; Fosfor: 904.99 mg; Błonnik pokarmowy: 27.00 g; suma cukrów prostych: 93.60 g; Woda: 516.27 g; Popiół: 9.03 g;		
sobota 2025-05-17		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Twarożek z dynią i lnem(wrób własny) 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Marchew talarki z prażonym słonecznikiem 80g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Ryż z jabłkami i cynamonem 300g (<i>MLE</i>), Polewa jogurtowo owocowa 80g (<i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor świeży 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2175.07 kcal; Energia: 8003.99 kJ; Białko ogółem: 57.55 g; białko zwierzęce: 56.96 g; białko roślinne: 24.43 g; Tłuszcz: 77.56 g; Węglowodany ogółem: 303.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.97 g; Sód: 1774.15 mg; Potas: 2137.38 mg; Wapń: 360.54 mg; Fosfor: 981.98 mg; Błonnik pokarmowy: 27.03 g; suma cukrów prostych: 83.77 g; Woda: 567.86 g; Popiół: 9.57 g;		
sobota 2025-05-17		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Twarożek z dynią i lnem(wrób własny) 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Pomidory 30g , ogórki konserwowe 30g (<i>GOR</i>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Ryż z warzywami 300g (<i>SEL, ROŚ</i>), Dressing jogurtowo-czosnkowy 80g (<i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy(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 200ml , Pasztet drobiowy (wyrób własny, udko z indyka, warzywa, olej rzepak) 60g (<i>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ser topiony 50g (<i>MLE, GLU psz</i>), Sałatka wielowarzywna łagodna 50g (<i>SEL, DWU, GOR</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2097.37 kcal; Energia: 8413.69 kJ; Białko ogółem: 68.65 g; białko zwierzęce: 22.14 g; białko roślinne: 31.05 g; Tłuszcz: 86.45 g; Węglowodany ogółem: 280.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.70 g; Sód: 1828.84 mg; Potas: 1952.49 mg; Wapń: 532.62 mg; Fosfor: 1184.26 mg; Błonnik pokarmowy: 24.45 g; suma cukrów prostych: 58.60 g; Woda: 541.00 g; Popiół: 11.04 g;		

Dietetyk

.....