

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-06-14		
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 Inem(wrób własny) 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Pomidory 50g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Ryż z jabłkami i cynamonem 300g , Koktajl owocowy z kefirem 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 szwedzka 50g (<i>GOR</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2022.10 kcal; Energia: 7836.48 kJ; Białko ogółem: 55.65 g; białko zwierzęce: 32.02 g; białko roślinne: 24.52 g; Tłuszcz: 73.03 g; Węglowodany ogółem: 290.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.21 g; Sód: 1257.40 mg; Potas: 1965.89 mg; Wapń: 385.85 mg; Fosfor: 853.59 mg; Błonnik pokarmowy: 27.06 g; suma cukrów prostych: 64.71 g; Woda: 512.22 g; Popiół: 8.61 g;		
sobota 2025-06-14		
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 Inem(wrób własny) 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Przecier owoc.-warzyw. jabłko-batały 120g 1szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Ryż z jabłkami i cynamonem 300g (<i>MLE</i>), Koktajl owocowy z kefirem 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>), Włoszczyzna słupki na parze 50g (<i>SEL</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2071.49 kcal; Energia: 7754.14 kJ; Białko ogółem: 54.30 g; białko zwierzęce: 55.56 g; białko roślinne: 24.10 g; Tłuszcz: 74.41 g; Węglowodany ogółem: 286.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.72 g; Sód: 1744.00 mg; Potas: 1952.88 mg; Wapń: 394.89 mg; Fosfor: 920.08 mg; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; suma cukrów prostych: 54.83 g; Woda: 516.41 g; Popiół: 8.90 g;		
sobota 2025-06-14		
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 Inem(wrób własny) 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Pikle kanapkowe 50g (<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>), Polewa jogurtowa 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 25g (<i>MLE, GLU psz</i>), Papryka czerwona 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2002.90 kcal; Energia: 7962.25 kJ; Białko ogółem: 65.47 g; białko zwierzęce: 18.99 g; białko roślinne: 31.17 g; Tłuszcz: 77.24 g; Węglowodany ogółem: 281.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.57 g; Sód: 1503.90 mg; Potas: 1968.94 mg; Wapń: 450.55 mg; Fosfor: 1048.39 mg; Błonnik pokarmowy: 24.92 g; suma cukrów prostych: 57.34 g; Woda: 519.51 g; Popiół: 10.02 g;		

Dietetyk

.....