

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-06-27		
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), Jabłka 130g ,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienia) 400g (GLU jęcz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Ryba miruna panierowana smażona 80g (GLU psz, JAJ, RYB), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 80g , Kompot wielowocowy(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), Rzodkiewka drobno tarta 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2369.98 kcal; Energia: 9677.12 kJ; Białko ogółem: 74.37 g; białko zwierzęce: 27.23 g; białko roślinne: 31.00 g; Tłuszcz: 90.73 g; Węglowodany ogółem: 347.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.62 g; Sód: 1812.33 mg; Potas: 4559.63 mg; Wapń: 408.15 mg; Fosfor: 1426.52 mg; Błonnik pokarmowy: 37.61 g; suma cukrów prostych: 77.24 g; Woda: 1055.03 g; Popiół: 15.93 g;		
piątek 2025-06-27		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kakao 200ml (MLE), Dżem 80g , banan 200g ,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienia) 400g (GLU jęcz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Ryba miruna duszona z pieca 80g (SEL, RYB), Marchew z groszkiem duszone (olej rzepakowy, mąka pszenna) 80g (GLU psz), Kompot wielowocowy(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), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2392.70 kcal; Energia: 9647.39 kJ; Białko ogółem: 58.82 g; białko zwierzęce: 16.41 g; białko roślinne: 32.28 g; Tłuszcz: 78.44 g; Węglowodany ogółem: 394.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.56 g; Sód: 1343.74 mg; Potas: 4948.73 mg; Wapń: 341.19 mg; Fosfor: 1291.23 mg; Błonnik pokarmowy: 36.19 g; suma cukrów prostych: 116.63 g; Woda: 997.90 g; Popiół: 14.94 g;		
piątek 2025-06-27		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kakao 200ml (MLE), filet złocisty 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Ser żółty 20g (MLE), Pomidory 30g ,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienia) 400g (GLU jęcz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Ryba miruna panierowana smażona 80g (GLU psz, JAJ, RYB), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 80g , Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Rzodkiewka drobno tarta 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2187.78 kcal; Energia: 8653.12 kJ; Białko ogółem: 80.75 g; białko zwierzęce: 31.78 g; białko roślinne: 35.23 g; Tłuszcz: 86.38 g; Węglowodany ogółem: 299.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.77 g; Sód: 1998.23 mg; Potas: 4354.33 mg; Wapń: 541.75 mg; Fosfor: 1486.72 mg; Błonnik pokarmowy: 31.01 g; suma cukrów prostych: 45.54 g; Woda: 974.55 g; Popiół: 16.35 g;		

Dietetyk

.....