

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-07-05		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser topiony 100g (MLE, GLU psz), szynka z indyka 20g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), Pomidor świeży 30g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Ryż z jabłkami i cynamonem 300g , Polewa jogurtowo owocowa 80g (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 , Pasztet drobiowy (wyrób własny, udko z indyka, warzywa, olej rzepak) 80g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2351.04 kcal; Energia: 9289.63 kJ; Białko ogółem: 60.49 g; białko zwierzęce: 35.48 g; białko roślinne: 24.79 g; Tłuszcz: 97.26 g; Węglowodany ogółem: 314.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.87 g; Sód: 2095.30 mg; Potas: 2032.83 mg; Wapń: 653.00 mg; Fosfor: 1349.99 mg; Błonnik pokarmowy: 27.06 g; suma cukrów prostych: 92.43 g; Woda: 550.99 g; Popiół: 11.98 g;		
sobota 2025-07-05		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Twarożek z dynią i lnem(wrób własny) 80g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Marchew talarki z prażonym słonecznikiem 80g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Ryż z jabłkami i cynamonem 300g , Polewa jogurtowo owocowa 80g (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 , Pasta z wędlin z warzywami 80g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Pomidor świeży 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2215.82 kcal; Energia: 8159.99 kJ; Białko ogółem: 57.37 g; białko zwierzęce: 56.79 g; białko roślinne: 24.43 g; Tłuszcz: 81.93 g; Węglowodany ogółem: 303.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.07 g; Sód: 1771.90 mg; Potas: 2131.13 mg; Wapń: 356.54 mg; Fosfor: 978.98 mg; Błonnik pokarmowy: 27.03 g; suma cukrów prostych: 83.62 g; Woda: 563.86 g; Popiół: 9.54 g;		
sobota 2025-07-05		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser topiony 100g (MLE, GLU psz), szynka z indyka 20g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), Pomidory 30g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Ryż z warzywami 300g (SEL, ROŚ), Dressing jogurtowo-czosnkowy 80g (MLE), 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), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2201.66 kcal; Energia: 8895.49 kJ; Białko ogółem: 67.96 g; białko zwierzęce: 17.45 g; białko roślinne: 31.35 g; Tłuszcz: 100.02 g; Węglowodany ogółem: 278.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.06 g; Sód: 2103.39 mg; Potas: 1939.23 mg; Wapń: 653.02 mg; Fosfor: 1337.26 mg; Błonnik pokarmowy: 24.45 g; suma cukrów prostych: 55.61 g; Woda: 520.38 g; Popiół: 11.98 g;		

Dietetyk

.....