

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-02-02</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, paszтет INDYKPOL drobiowy 40g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), filet złociasty 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ), Pomidory 30g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Śledź matias w śmietanie 120g ( <b>MLE, RYB</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Sałatka szwedzka 80g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), Jaja w majonezie ze szczypiorkiem 75g ( <b>JAJ</b> ), Sałata 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2137.29 kcal; Energia: 8159.33 kJ; Białko ogółem: 69.08 g; białko zwierzęce: 26.90 g; białko roślinne: 28.28 g; Tłuszcz: 102.32 g; Węglowodany ogółem: 259.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.99 g; Sód: 2312.43 mg; Potas: 3874.30 mg; Wapń: 335.09 mg; Fosfor: 1158.38 mg; Błonnik pokarmowy: 31.75 g; suma cukrów prostych: 27.07 g; Woda: 961.09 g; Popiół: 15.80 g;		
<b>piątek 2024-02-02</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, filet złociasty 50g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ), Pomidor świeży 30g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Ryba miruna duszona z pieca 80g ( <b>RYB</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Sos grecki 100g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), Jajko faszerowane twarogiem 1szt ( <b>MLE, JAJ</b> ), Sałata 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2082.80 kcal; Energia: 7879.52 kJ; Białko ogółem: 79.97 g; białko zwierzęce: 31.93 g; białko roślinne: 32.58 g; Tłuszcz: 83.33 g; Węglowodany ogółem: 268.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.02 g; Sód: 2233.79 mg; Potas: 3662.88 mg; Wapń: 243.56 mg; Fosfor: 1070.59 mg; Błonnik pokarmowy: 19.12 g; suma cukrów prostych: 28.76 g; Woda: 853.21 g; Popiół: 14.87 g;		
<b>piątek 2024-02-02</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 200ml, paszтет INDYKPOL drobiowy 40g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), filet złociasty 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ), Pomidory 30g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Śledź matias w śmietanie 120g ( <b>MLE, RYB</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Sałatka szwedzka 100g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem b/cukru 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), Szynka śniadaniowa z piersią 40g ( <b>SEL, GOR</b> ), jajko gotowane 1/2 szt 25g ( <b>JAJ</b> ), Sałata 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2016.61 kcal; Energia: 8047.79 kJ; Białko ogółem: 68.94 g; białko zwierzęce: 16.39 g; białko roślinne: 32.81 g; Tłuszcz: 85.78 g; Węglowodany ogółem: 267.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.67 g; Sód: 2206.31 mg; Potas: 3725.88 mg; Wapń: 327.43 mg; Fosfor: 1025.65 mg; Błonnik pokarmowy: 28.01 g; suma cukrów prostych: 41.16 g; Woda: 959.21 g; Popiół: 15.25 g;		

Dietetyk

.....