

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-03-07</b> <b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, kielbasa szynkowa wędzona 50g ( <b>MLE, DWU, GOR</b> ), Ogórek zielony 30g, Sałatka wielowarzywna łagodna 30g ( <b>SEL, DWU, GOR</b> ),	Zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Klopsik w sosie własnym 80g/80ml 160g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, pasztet INDYKPOL drobiowy 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ogórki kiszane 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2012.70 kcal; Energia: 7964.31 kJ; Białko ogółem: 66.01 g; białko zwierzęce: 7.08 g; białko roślinne: 28.96 g; Tłuszcz: 82.81 g; Węglowodany ogółem: 278.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.56 g; Sód: 2345.98 mg; Potas: 3044.46 mg; Wapń: 194.57 mg; Fosfor: 899.91 mg; Błonnik pokarmowy: 30.94 g; suma cukrów prostych: 29.56 g; Woda: 703.82 g; Popiół: 13.72 g;		
<b>czwartek 2024-03-07</b> <b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, kielbasa szynkowa wędzona 50g ( <b>MLE, DWU, GOR</b> ), banan 200g,	Zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Klopsik w sosie własnym 80g/80ml 160g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z marchwi drobno tartej 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, twaróg z pietruszką 80g ( <b>MLE</b> ), Pomidor świeży 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2107.40 kcal; Energia: 8366.74 kJ; Białko ogółem: 72.43 g; białko zwierzęce: 22.21 g; białko roślinne: 30.87 g; Tłuszcz: 70.94 g; Węglowodany ogółem: 326.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.81 g; Sód: 2030.05 mg; Potas: 4085.03 mg; Wapń: 282.57 mg; Fosfor: 1114.86 mg; Błonnik pokarmowy: 35.91 g; suma cukrów prostych: 57.82 g; Woda: 884.02 g; Popiół: 14.55 g;		
<b>czwartek 2024-03-07</b> <b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, kielbasa szynkowa wędzona 40g ( <b>MLE, DWU, GOR</b> ), Ser topiony 25g ( <b>MLE, GLU</b> ), Ogórek zielony 30g,	Zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Klopsik w sosie własnym 80g/80ml 160g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, pasztet INDYKPOL drobiowy 40g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Szynka konserwowa z kurczakiem 40g ( <b>MLE, GLU, SOJ, GOR</b> ), Ogórki kiszane 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2039.20 kcal; Energia: 7884.86 kJ; Białko ogółem: 71.87 g; białko zwierzęce: 10.65 g; białko roślinne: 33.56 g; Tłuszcz: 85.06 g; Węglowodany ogółem: 270.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.65 g; Sód: 2510.23 mg; Potas: 2926.71 mg; Wapń: 280.32 mg; Fosfor: 1000.41 mg; Błonnik pokarmowy: 26.94 g; suma cukrów prostych: 27.21 g; Woda: 717.97 g; Popiół: 14.35 g;		

Dietetyk