

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-03-22</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 50g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Dżem 40g, rogalik maślany 1szt ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), Ser biały półtłusty 40g ( <b>MLE</b> ), Jabłka 130g,	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 z ogórka kwaszonego z cebulą 80g, Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, pasztet INDYKPOL drobiowy 40g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Polędwica Ani drobiowa 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Rzodkiewka drobno tarta 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2247.83 kcal; Energia: 7688.16 kJ; Białko ogółem: 63.24 g; białko zwierzęce: 15.27 g; białko roślinne: 25.04 g; Tłuszcz: 82.31 g; Węglowodany ogółem: 341.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.71 g; Sód: 1889.80 mg; Potas: 3709.64 mg; Wapń: 314.04 mg; Fosfor: 916.11 mg; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; suma cukrów prostych: 69.04 g; Woda: 967.17 g; Popiół: 13.95 g;		
<b>piątek 2024-03-22</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenny 50g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Dżem 80g, rogalik maślany 1szt ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), banan 200g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Ryba miruna duszona z pieca 80g ( <b>RYB</b> ), Sos grecki 100g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Polędwica Ani drobiowa 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Pomidory 30g, Sałata 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2407.79 kcal; Energia: 8257.90 kJ; Białko ogółem: 60.83 g; białko zwierzęce: 11.90 g; białko roślinne: 30.42 g; Tłuszcz: 73.55 g; Węglowodany ogółem: 393.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.00 g; Sód: 1849.57 mg; Potas: 4224.85 mg; Wapń: 168.28 mg; Fosfor: 771.37 mg; Błonnik pokarmowy: 21.70 g; suma cukrów prostych: 102.09 g; Woda: 891.18 g; Popiół: 14.45 g;		
<b>piątek 2024-03-22</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 50g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Pieczywo chrupkie lekkie pełnoziarniste 2szt 20g ( <b>ŻYT</b> ), filet złocisty 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</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 z ogórka kwaszonego z cebulą 80g, Kompot wieloowocowy 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> ), Polędwica Ani drobiowa 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Rzodkiewka drobno tarta 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1981.93 kcal; Energia: 7774.91 kJ; Białko ogółem: 62.30 g; białko zwierzęce: 13.52 g; białko roślinne: 28.16 g; Tłuszcz: 79.43 g; Węglowodany ogółem: 275.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.34 g; Sód: 2017.00 mg; Potas: 3480.99 mg; Wapń: 426.99 mg; Fosfor: 886.61 mg; Błonnik pokarmowy: 26.36 g; suma cukrów prostych: 57.97 g; Woda: 852.84 g; Popiół: 13.95 g;		

Dietetyk

.....