## Jadłospisy dla oddziałów

### Oddział: Czarny Bór

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **piątek 2024-04-12** | **Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA** | |
| Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 40g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ***), Pomidory 50g , sałatka szwedzka 30g , | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (***MLE, GLU, SEL, GOR***), Ryba miruna duszona z pieca 80g (***RYB***), Surówka z kapusty kiszonej 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Kompot wieloowocowy 200ml , | Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Ogórki kiszone 30g , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1986.18 kcal; Energia: 7918.64 kJ; Białko ogółem: 58.57 g; białko zwierzęce: 20.15 g; białko roślinne: 28.48 g; Tłuszcz: 78.72 g; Węglowodany ogółem: 291.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.10 g; Sód: 3082.12 mg; Potas: 4103.37 mg; Wapń: 196.98 mg; Fosfor: 1104.40 mg; Błonnik pokarmowy: 33.18 g; suma cukrów prostych: 54.10 g; Woda: 910.44 g; Popiół: 16.40 g; | | |
| **piątek 2024-04-12** | **Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA** | |
| Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Ser biały półtłusty 80g (***MLE***), Pomidory 30g , | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (***MLE, GLU, SEL, GOR***), Ryba miruna duszona z pieca 80g (***RYB***), Marchew z groszkiem na ciepło 100g (***GLU***), Ziemniaki gotowane 300g , Kompot wieloowocowy 200ml , | Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Sałata 30g , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2134.36 kcal; Energia: 5545.82 kJ; Białko ogółem: 86.49 g; białko zwierzęce: 116.41 g; białko roślinne: 1189.79 g; Tłuszcz: 391.29 g; Węglowodany ogółem: 10329.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 69.17 g; Sód: 92726.72 mg; Potas: 57227.34 mg; Wapń: 5170.59 mg; Fosfor: 41262.86 mg; Błonnik pokarmowy: 1688.89 g; suma cukrów prostych: 339.17 g; Woda: 8253.54 g; Popiół: 405.83 g; | | |
| **piątek 2024-04-12** | **Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA** | |
| chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 40g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ***), Ser żółty 20g (***MLE***), Pomidory 50g , | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (***MLE, GLU, SEL, GOR***), Ryba miruna duszona z pieca 80g (***RYB***), Surówka z kapusty kiszonej 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Kompot wieloowocowy 200ml , | chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 60g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), jajo gotowane 1/2 szt 25g (***JAJ***), Ogórki kiszone 30g , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2094.25 kcal; Energia: 7354.78 kJ; Białko ogółem: 82.30 g; białko zwierzęce: 18.87 g; białko roślinne: 33.03 g; Tłuszcz: 71.26 g; Węglowodany ogółem: 265.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.31 g; Sód: 2708.42 mg; Potas: 3794.01 mg; Wapń: 365.73 mg; Fosfor: 1056.72 mg; Błonnik pokarmowy: 28.98 g; suma cukrów prostych: 31.53 g; Woda: 886.02 g; Popiół: 15.65 g; | | |

Dietetyk



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**