

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-04-14</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 40g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), mandarynka 100g ,	Rosół z zacierką 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Karkówka z pieca z cebulką 80g ( <b>MIE</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty pekińskiej z porem 80g , Kompot wieloowocowy 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: 2092.41 kcal; Energia: 8260.01 kJ; Białko ogółem: 68.97 g; białko zwierzęce: 22.54 g; białko roślinne: 28.07 g; Tłuszcz: 85.53 g; Węglowodany ogółem: 279.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.10 g; Sód: 3960.86 mg; Potas: 3366.61 mg; Wapń: 157.89 mg; Fosfor: 1016.59 mg; Błonnik pokarmowy: 30.08 g; suma cukrów prostych: 57.35 g; Woda: 735.26 g; Popiół: 13.45 g;		
<b>niedziela 2024-04-14</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Filet królewski z indyka 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidory 30g ,	Rosół z zacierką 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Schab duszony w sosie własnym 80/80 160g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata z pomidorem 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Jajko faszerowane twarogiem 1szt ( <b>MLE, JAJ</b> ), Jogurt owocowy. 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2397.70 kcal; Energia: 9123.66 kJ; Białko ogółem: 91.60 g; białko zwierzęce: 50.84 g; białko roślinne: 28.52 g; Tłuszcz: 102.70 g; Węglowodany ogółem: 292.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.44 g; Sód: 2397.30 mg; Potas: 3620.16 mg; Wapń: 245.59 mg; Fosfor: 1364.87 mg; Błonnik pokarmowy: 29.80 g; suma cukrów prostych: 48.66 g; Woda: 753.17 g; Popiół: 15.24 g;		
<b>niedziela 2024-04-14</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 40g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ser topiony 25g ( <b>MLE, GLU</b> ), Pomidory 30g ,	Rosół z zacierką 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Karkówka z pieca z cebulką 80g ( <b>MIE</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty pekińskiej z porem 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 200ml , pasztet INDYKPOL drobiowy 60g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), jajo gotowane 1/2 szt 25g ( <b>JAJ</b> ), Ogórki kiszane 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2044.57 kcal; Energia: 8305.73 kJ; Białko ogółem: 75.97 g; białko zwierzęce: 29.08 g; białko roślinne: 33.35 g; Tłuszcz: 99.28 g; Węglowodany ogółem: 235.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.11 g; Sód: 4414.69 mg; Potas: 3337.26 mg; Wapń: 274.43 mg; Fosfor: 1237.08 mg; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; suma cukrów prostych: 18.47 g; Woda: 799.88 g; Popiół: 15.59 g;		

Dietetyk