

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-04-29</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 60g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), Pomidory 30g ,	Rosół z zacierką 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Podudzie z kurczaka z pieca 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej 80g , Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Jajko 1 szt(50g) w sosie tatarskim 80g(*groszek kons,ogórek kons,majonez) 130g ( <b>MLE, JAJ, ROŚ, GOR</b> ), Ogonówka 20g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pickle 30g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2401.03 kcal; Energia: 8440.25 kJ; Białko ogółem: 92.23 g; białko zwierzęce: 32.28 g; białko roślinne: 27.72 g; Tłuszcz: 118.89 g; Węglowodany ogółem: 254.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.46 g; Sód: 2836.59 mg; Potas: 3131.88 mg; Wapń: 383.39 mg; Fosfor: 1096.52 mg; Błonnik pokarmowy: 30.24 g; suma cukrów prostych: 32.88 g; Woda: 714.42 g; Popiół: 15.18 g;		
<b>poniedziałek 2024-04-29</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Twarożek z ziołami 80g ( <b>MLE</b> ), Jabłka 150g ,	Rosół z zacierką 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Podudzie z kurczaka duszone 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , sałata lodowa z sosem vinegret 80g , Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Sałatka jarzynowa łatwostrawna 150g ( <b>JAJ, SEL</b> ), Sałata 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2207.78 kcal; Energia: 7772.08 kJ; Białko ogółem: 80.53 g; białko zwierzęce: 29.28 g; białko roślinne: 29.67 g; Tłuszcz: 89.38 g; Węglowodany ogółem: 287.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.60 g; Sód: 3525.54 mg; Potas: 3702.79 mg; Wapń: 242.32 mg; Fosfor: 1047.16 mg; Błonnik pokarmowy: 34.01 g; suma cukrów prostych: 40.62 g; Woda: 891.61 g; Popiół: 18.25 g;		
<b>poniedziałek 2024-04-29</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , paszтет INDYKPOL drobiowy 60g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), Pomidory 30g ,	Rosół z zacierką 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Podudzie z kurczaka z pieca 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej 80g , Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Jajko 1 szt(50g) w sosie tatarskim 80g(*groszek kons,ogórek kons,majonez) 130g ( <b>MLE, JAJ, ROŚ, GOR</b> ), Ogonówka 20g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pickle 30g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2417.03 kcal; Energia: 8504.25 kJ; Białko ogółem: 97.03 g; białko zwierzęce: 32.48 g; białko roślinne: 32.32 g; Tłuszcz: 118.89 g; Węglowodany ogółem: 249.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.52 g; Sód: 2790.59 mg; Potas: 3003.88 mg; Wapń: 377.39 mg; Fosfor: 1052.52 mg; Błonnik pokarmowy: 26.24 g; suma cukrów prostych: 30.28 g; Woda: 714.82 g; Popiół: 14.98 g;		

Dietetyk