

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-05-17</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Dżem 40g, Ser biały półtłusty 40g ( <b>MLE</b> ), Jabłka 130g,	Krupnik jęczmienny 400g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryba miruna panierowana smażona 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty kiszzonej 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: 2067.32 kcal; Energia: 8269.59 kJ; Białko ogółem: 65.25 g; białko zwierzęce: 22.02 g; białko roślinne: 28.29 g; Tłuszcz: 73.69 g; Węglowodany ogółem: 318.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.88 g; Sód: 2113.81 mg; Potas: 4092.41 mg; Wapń: 206.98 mg; Fosfor: 1206.35 mg; Błonnik pokarmowy: 36.43 g; suma cukrów prostych: 59.78 g; Woda: 924.01 g; Popiół: 15.18 g;		
<b>piątek 2024-05-17</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Dżem 80g, banan 200g,	Krupnik jęczmienny 400g ( <b>GLU, SEL</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 pszenno żytni 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: 2117.56 kcal; Energia: 8385.38 kJ; Białko ogółem: 50.42 g; białko zwierzęce: 11.21 g; białko roślinne: 28.70 g; Tłuszcz: 66.67 g; Węglowodany ogółem: 359.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.74 g; Sód: 1854.98 mg; Potas: 4579.42 mg; Wapń: 147.23 mg; Fosfor: 1067.83 mg; Błonnik pokarmowy: 35.06 g; suma cukrów prostych: 97.45 g; Woda: 885.23 g; Popiół: 15.03 g;		
<b>piątek 2024-05-17</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, filet złocisty 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), Pomidory 30g,	Krupnik jęczmienny 400g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryba miruna panierowana smażona 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty kiszzonej 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: 2051.82 kcal; Energia: 8069.54 kJ; Białko ogółem: 71.83 g; białko zwierzęce: 20.32 g; białko roślinne: 32.57 g; Tłuszcz: 76.59 g; Węglowodany ogółem: 295.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.52 g; Sód: 2229.51 mg; Potas: 3831.76 mg; Wapń: 318.43 mg; Fosfor: 1165.85 mg; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; suma cukrów prostych: 48.07 g; Woda: 809.78 g; Popiół: 15.13 g;		

Dietetyk

.....