

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-06-24</b> <b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, pasztet INDYKPOL drobiowy 60g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), Pomidory 30g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami (włoszcz, szpinak) 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron z sosem pieczarkowym 300g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ), Surówka colesław z kapusty białej z olejem 100g ( <b>JAJ</b> ), 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: 2747.66 kcal; Energia: 10904.20 kJ; Białko ogółem: 77.86 g; białko zwierzęce: 34.39 g; białko roślinne: 39.75 g; Tłuszcz: 141.74 g; Węglowodany ogółem: 309.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.09 g; Sód: 2065.43 mg; Potas: 2638.79 mg; Wapń: 501.30 mg; Fosfor: 1294.76 mg; Błonnik pokarmowy: 33.32 g; suma cukrów prostych: 32.08 g; Woda: 673.31 g; Popiół: 13.12 g;		
<b>poniedziałek 2024-06-24</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,	Zupa szpinakowa z ziemniakami (włoszcz, szpinak) 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron z serem 300g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ), Surówka z marchewki drobno tartej z jabłkiem na wino 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Sałatka z ryżem, wedliną, pomidorem i koperkiem 150g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ), Sałata 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1992.90 kcal; Energia: 7783.97 kJ; Białko ogółem: 69.71 g; białko zwierzęce: 40.43 g; białko roślinne: 33.46 g; Tłuszcz: 52.64 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.11 g; Sód: 1915.25 mg; Potas: 2514.40 mg; Wapń: 336.45 mg; Fosfor: 1114.49 mg; Błonnik pokarmowy: 34.12 g; suma cukrów prostych: 46.18 g; Woda: 714.58 g; Popiół: 11.81 g;		
<b>poniedziałek 2024-06-24</b> <b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, pasztet INDYKPOL drobiowy 60g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), Pomidory 30g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami (włoszcz, szpinak) 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron z sosem pieczarkowym 300g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ), Surówka colesław z kapusty białej z olejem 100g ( <b>JAJ</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 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: 2903.46 kcal; Energia: 11551.88 kJ; Białko ogółem: 84.29 g; białko zwierzęce: 34.59 g; białko roślinne: 45.98 g; Tłuszcz: 153.93 g; Węglowodany ogółem: 312.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.04 g; Sód: 2028.73 mg; Potas: 2735.72 mg; Wapń: 534.12 mg; Fosfor: 1276.68 mg; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; suma cukrów prostych: 32.45 g; Woda: 753.22 g; Popiół: 13.68 g;		

Dietetyk