

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-07-07</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> ), Pomidory 30g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Karkówka z pieca z cebulką 80g ( <b>MIĘ</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty pekińskiej z porem 80g , Kompot wielowocowy 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> ), Rzodkiewka drobno tarta 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2132.40 kcal; Energia: 8422.93 kJ; Białko ogółem: 71.38 g; białko zwierzęce: 23.08 g; białko roślinne: 29.93 g; Tłuszcz: 88.27 g; Węglowodany ogółem: 280.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.64 g; Sód: 3469.25 mg; Potas: 3544.42 mg; Wapń: 169.49 mg; Fosfor: 1042.46 mg; Błonnik pokarmowy: 29.76 g; suma cukrów prostych: 49.75 g; Woda: 698.98 g; Popiół: 12.65 g;		
<b>niedziela 2024-07-07</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 ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Schab duszony w sosie własnym 80/80 160g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z marchewki i selera na wino z olejem 80g ( <b>SEL</b> ), Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Jajko faszerowane twarogiem 1 szt ( <b>MLE, JAJ</b> ), Jogurt owocowy. 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2453.46 kcal; Energia: 9352.08 kJ; Białko ogółem: 94.04 g; białko zwierzęce: 51.38 g; białko roślinne: 30.42 g; Tłuszcz: 100.89 g; Węglowodany ogółem: 310.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.62 g; Sód: 2078.94 mg; Potas: 3936.20 mg; Wapń: 288.94 mg; Fosfor: 1417.74 mg; Błonnik pokarmowy: 32.24 g; suma cukrów prostych: 53.43 g; Woda: 772.78 g; Popiół: 14.59 g;		
<b>niedziela 2024-07-07</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 ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Karkówka z pieca z cebulką 80g ( <b>MIĘ</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty pekińskiej z porem 80g , Kompot wielowocowy 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> ), Rzodkiewka drobno tarta 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2122.06 kcal; Energia: 8625.75 kJ; Białko ogółem: 78.70 g; białko zwierzęce: 29.62 g; białko roślinne: 35.55 g; Tłuszcz: 102.16 g; Węglowodany ogółem: 246.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.65 g; Sód: 3921.68 mg; Potas: 3619.47 mg; Wapń: 313.33 mg; Fosfor: 1274.65 mg; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; suma cukrów prostych: 17.95 g; Woda: 822.76 g; Popiół: 15.03 g;		

Dietetyk