

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-07-12</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> ), arbus 150g ,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmenna) 400g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryba miruna panierowana smażona 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 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: 2061.52 kcal; Energia: 8246.69 kJ; Białko ogółem: 65.63 g; białko zwierzęce: 22.02 g; białko roślinne: 117.77 g; Tłuszcz: 88.17 g; Węglowodany ogółem: 1562.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.83 g; Sód: 2261.21 mg; Potas: 23418.21 mg; Wapń: 1101.78 mg; Fosfor: 2544.65 mg; Błonnik pokarmowy: 78.83 g; suma cukrów prostych: 415.75 g; Woda: 14401.17 g; Popiół: 59.79 g;		
<b>piątek 2024-07-12</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 , arbus 150g ,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmenna) 400g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryba miruna duszona z pieca 80g ( <b>RYB</b> ), Sos grecki (włoszcz, kon.pom, olej) 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: 1981.56 kcal; Energia: 7815.38 kJ; Białko ogółem: 49.32 g; białko zwierzęce: 11.21 g; białko roślinne: 116.70 g; Tłuszcz: 81.07 g; Węglowodany ogółem: 1572.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.50 g; Sód: 2002.98 mg; Potas: 23289.42 mg; Wapń: 1035.23 mg; Fosfor: 2377.83 mg; Błonnik pokarmowy: 76.66 g; suma cukrów prostych: 435.25 g; Woda: 14326.43 g; Popiół: 58.43 g;		
<b>piątek 2024-07-12</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , filet z łocisty 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), Pomidory 30g ,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmenna) 400g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryba miruna panierowana smażona 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 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