

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-09-16</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 topiony 50g ( <b>MLE, GLU</b> ), Pomidory 30g ,	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ), Makaron z sosem pieczarkowym 300g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ), Surówka colesław z kapusty białej z olejem 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Jajo gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Ogonówka 20g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pickle 30g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2702.46 kcal; Energia: 10688.30 kJ; Białko ogółem: 78.03 g; białko zwierzęce: 36.15 g; białko roślinne: 37.70 g; Tłuszcz: 137.23 g; Węglowodany ogółem: 306.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.83 g; Sód: 2077.13 mg; Potas: 2557.89 mg; Wapń: 508.70 mg; Fosfor: 1465.16 mg; Błonnik pokarmowy: 31.18 g; suma cukrów prostych: 31.24 g; Woda: 633.22 g; Popiół: 12.73 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-16</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 z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ), Makaron z serem 300g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ), Surówka z marchewki drobno tartej z jabłkiem na wino 100g , Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 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: 2030.50 kcal; Energia: 7913.77 kJ; Białko ogółem: 70.47 g; białko zwierzęce: 41.65 g; białko roślinne: 32.54 g; Tłuszcz: 55.28 g; Węglowodany ogółem: 329.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.77 g; Sód: 1923.85 mg; Potas: 2491.60 mg; Wapń: 351.65 mg; Fosfor: 1137.69 mg; Błonnik pokarmowy: 33.20 g; suma cukrów prostych: 47.86 g; Woda: 711.26 g; Popiół: 11.51 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-16</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 topiony 20g ( <b>MLE, GLU</b> ), Pomidory 30g ,	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ), Makaron z sosem pieczarkowym 300g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ), Surówka colesław z kapusty białej z olejem 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 80g , Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Jajo gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Ogonówka 20g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pickle 30g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2768.86 kcal; Energia: 10961.28 kJ; Białko ogółem: 80.42 g; białko zwierzęce: 32.30 g; białko roślinne: 43.93 g; Tłuszcz: 141.32 g; Węglowodany ogółem: 309.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.95 g; Sód: 1788.13 mg; Potas: 2642.52 mg; Wapń: 431.42 mg; Fosfor: 1273.68 mg; Błonnik pokarmowy: 29.31 g; suma cukrów prostych: 31.31 g; Woda: 696.63 g; Popiół: 12.30 g;		

Dietetyk