

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-10-04</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> ), Śledźmatias w śmietanie 150g ( <b>MLE, RYB</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałatka z ogórka kwaszonego z cebulką i musztardą 80g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczką czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , paszтет INDYKPOL drobiowy 40g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Polędwica Ani drobiowa 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Sałata 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2087.98 kcal; Energia: 8361.18 kJ; Białko ogółem: 59.80 g; białko zwierzęce: 16.65 g; białko roślinne: 28.21 g; Tłuszcz: 80.23 g; Węglowodany ogółem: 310.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.73 g; Sód: 2015.85 mg; Potas: 3907.77 mg; Wapń: 272.16 mg; Fosfor: 1112.25 mg; Błonnik pokarmowy: 32.33 g; suma cukrów prostych: 64.23 g; Woda: 1007.23 g; Popiół: 15.15 g;		
<b>piątek 2024-10-04</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(aronia, porzeczką czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 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> ), Cukinia z pieca 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1985.44 kcal; Energia: 7831.50 kJ; Białko ogółem: 49.37 g; białko zwierzęce: 11.21 g; białko roślinne: 27.65 g; Tłuszcz: 66.59 g; Węglowodany ogółem: 324.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.51 g; Sód: 2014.65 mg; Potas: 3998.02 mg; Wapń: 144.35 mg; Fosfor: 1046.86 mg; Błonnik pokarmowy: 31.97 g; suma cukrów prostych: 79.10 g; Woda: 872.49 g; Popiół: 14.19 g;		
<b>piątek 2024-10-04</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , filet zocisty 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> ), Śledźmatias w śmietanie 150g ( <b>MLE, RYB</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałatka z ogórka kwaszonego z cebulką i musztardą 80g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , paszтет INDYKPOL drobiowy 40g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Polędwica Ani drobiowa 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Sałata 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2078.28 kcal; Energia: 8184.03 kJ; Białko ogółem: 66.00 g; białko zwierzęce: 14.95 g; białko roślinne: 32.11 g; Tłuszcz: 83.49 g; Węglowodany ogółem: 290.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.43 g; Sód: 2132.65 mg; Potas: 3626.32 mg; Wapń: 379.81 mg; Fosfor: 1069.95 mg; Błonnik pokarmowy: 28.07 g; suma cukrów prostych: 52.94 g; Woda: 869.93 g; Popiół: 15.04 g;		

Dietetyk