

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-11-01</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> ), banan 200g ,	Zupa jesienna z ryżem (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 400ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Śledź maślan 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, porzeczka czerw. i czarna, agrest, winogrono, truskawka) 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> ), Sałata 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2186.80 kcal; Energia: 8754.19 kJ; Białko ogółem: 60.43 g; białko zwierzęce: 16.92 g; białko roślinne: 27.92 g; Tłuszcz: 81.57 g; Węglowodany ogółem: 330.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.65 g; Sód: 2394.47 mg; Potas: 3789.61 mg; Wapń: 277.34 mg; Fosfor: 1045.41 mg; Błonnik pokarmowy: 31.73 g; suma cukrów prostych: 81.99 g; Woda: 903.09 g; Popiół: 15.88 g;		
<b>piątek 2024-11-01</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 , banan 200g ,	Zupa jesienna z ryżem (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 400ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</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, porzeczka 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: 2084.26 kcal; Energia: 8224.51 kJ; Białko ogółem: 49.99 g; białko zwierzęce: 11.48 g; białko roślinne: 27.36 g; Tłuszcz: 67.93 g; Węglowodany ogółem: 344.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.43 g; Sód: 2393.27 mg; Potas: 3879.86 mg; Wapń: 149.53 mg; Fosfor: 980.02 mg; Błonnik pokarmowy: 31.37 g; suma cukrów prostych: 96.86 g; Woda: 768.35 g; Popiół: 14.92 g;		
<b>piątek 2024-11-01</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , filet złocisty 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), Pomidory 30g ,	Zupa jesienna z ryżem (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 400ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Śledź maślan 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 , pasztet 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: 2041.10 kcal; Energia: 8007.04 kJ; Białko ogółem: 65.52 g; białko zwierzęce: 15.22 g; białko roślinne: 30.72 g; Tłuszcz: 84.39 g; Węglowodany ogółem: 275.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.11 g; Sód: 2510.77 mg; Potas: 2913.16 mg; Wapń: 381.99 mg; Fosfor: 976.61 mg; Błonnik pokarmowy: 24.52 g; suma cukrów prostych: 52.10 g; Woda: 752.89 g; Popiół: 14.62 g;		

Dietetyk