

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-11-11</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 koperkowa z ryżem 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Podudzie z kurczaka z pieca 80g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 80g, 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: 1878.40 kcal; Energia: 6682.87 kJ; Białko ogółem: 72.09 g; białko zwierzęce: 32.26 g; białko roślinne: 19.00 g; Tłuszcz: 95.24 g; Węglowodany ogółem: 191.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.43 g; Sód: 2317.13 mg; Potas: 1315.45 mg; Wapń: 357.70 mg; Fosfor: 1043.49 mg; Błonnik pokarmowy: 23.52 g; suma cukrów prostych: 28.50 g; Woda: 364.74 g; Popiół: 10.44 g;		
<b>poniedziałek 2024-11-11</b> <b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, T warożek z ziołami 80g ( <b>MLE</b> ), Jabłka 150g,	Zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Podudzie z kurczaka duszone 80g, sałata lodowa z sosem vinegret 80g, 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, Pasta mięsno-warzywna(mięso drobiowe, warzywa gotowane) 80g ( <b>SEL</b> ), Sałata 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1593.74 kcal; Energia: 5258.90 kJ; Białko ogółem: 66.63 g; białko zwierzęce: 26.22 g; białko roślinne: 19.38 g; Tłuszcz: 59.98 g; Węglowodany ogółem: 205.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.82 g; Sód: 2564.39 mg; Potas: 1315.00 mg; Wapń: 201.68 mg; Fosfor: 723.23 mg; Błonnik pokarmowy: 25.74 g; suma cukrów prostych: 37.51 g; Woda: 451.64 g; Popiół: 11.13 g;		
<b>poniedziałek 2024-11-11</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 koperkowa z ryżem 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Podudzie z kurczaka z pieca 80g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 80g, 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: 1944.80 kcal; Energia: 6955.86 kJ; Białko ogółem: 74.47 g; białko zwierzęce: 28.41 g; białko roślinne: 25.23 g; Tłuszcz: 99.33 g; Węglowodany ogółem: 194.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.54 g; Sód: 2028.14 mg; Potas: 1400.08 mg; Wapń: 280.43 mg; Fosfor: 852.01 mg; Błonnik pokarmowy: 21.66 g; suma cukrów prostych: 28.57 g; Woda: 428.15 g; Popiół: 10.01 g;		

Dietetyk