

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-11-19</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), herbata 200ml, Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), pasztet INDYKPOL drobiowy 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), sałatka szwedzka 30g ( <b>GOR</b> ), papryka świeża 30g,	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Ryż na sypko 200g, Strogonow (mięso wieprz.fasolka szaragowa zielona, pieczarki, papryka, og.kiszony) 200g ( <b>GLU, SEL, SOJ, ROŚ, 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, kielbasa szynkowa wędzona 50g ( <b>MLE, DWU, GOR</b> ), Pomidory 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2062.30 kcal; Energia: 8342.86 kJ; Białko ogółem: 66.69 g; białko zwierzęce: 14.95 g; białko roślinne: 28.52 g; Tłuszcz: 92.36 g; Węglowodany ogółem: 266.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.85 g; Sód: 2671.47 mg; Potas: 2427.24 mg; Wapń: 163.18 mg; Fosfor: 893.18 mg; Błonnik pokarmowy: 28.42 g; suma cukrów prostych: 27.95 g; Woda: 501.12 g; Popiół: 12.90 g;		
<b>wtorek 2024-11-19</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), herbata 200ml, Beskidzki miks maślany 10g ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 80g ( <b>MLE</b> ), Jabłko pieczone 150g,	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami i ryżem 300g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ), Sałatka z buraczków zolejem 80g, Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 10g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Polędwica drobiowa 50g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor świeży 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1963.34 kcal; Energia: 5554.42 kJ; Białko ogółem: 78.44 g; białko zwierzęce: 89.66 g; białko roślinne: 22.23 g; Tłuszcz: 47.04 g; Węglowodany ogółem: 215.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.04 g; Sód: 1828.16 mg; Potas: 2483.71 mg; Wapń: 243.62 mg; Fosfor: 889.12 mg; Błonnik pokarmowy: 28.95 g; suma cukrów prostych: 41.40 g; Woda: 645.31 g; Popiół: 9.88 g;		
<b>wtorek 2024-11-19</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), herbata 200ml, Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60g ( <b>MLE</b> ), pasztet INDYKPOL drobiowy 40g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), sałatka szwedzka 30g ( <b>GOR</b> ),	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Strogonow (mięso wieprz.fasolka szaragowa zielona, pieczarki, papryka, og.kiszony) 200g ( <b>GLU, SEL, SOJ, ROŚ, GOR</b> ), Ryż na sypko 200g, Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Ser topiony 25g ( <b>MLE, GLU</b> ), kielbasa szynkowa wędzona 50g ( <b>MLE, DWU, GOR</b> ), Pomidor świeży 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2089.60 kcal; Energia: 8456.31 kJ; Białko ogółem: 78.35 g; białko zwierzęce: 28.34 g; białko roślinne: 31.99 g; Tłuszcz: 94.93 g; Węglowodany ogółem: 251.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.35 g; Sód: 2857.87 mg; Potas: 2297.62 mg; Wapń: 299.76 mg; Fosfor: 1098.26 mg; Błonnik pokarmowy: 23.79 g; suma cukrów prostych: 27.22 g; Woda: 531.14 g; Popiół: 13.79 g;		

Dietetyk