

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-11-29</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 jarzynowa z ryżem 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Śledź matias 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 , 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: 2152.58 kcal; Energia: 8632.74 kJ; Białko ogółem: 59.13 g; białko zwierzęce: 16.92 g; białko roślinne: 27.27 g; Tłuszcz: 81.42 g; Węglowodany ogółem: 325.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.63 g; Sód: 3845.04 mg; Potas: 3871.85 mg; Wapń: 287.88 mg; Fosfor: 1057.45 mg; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; suma cukrów prostych: 83.00 g; Woda: 919.97 g; Popiół: 19.39 g;		
<b>piątek 2024-11-29</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 jarzynowa z ryżem 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, 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, 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: 2050.04 kcal; Energia: 8103.06 kJ; Białko ogółem: 48.69 g; białko zwierzęce: 11.48 g; białko roślinne: 26.71 g; Tłuszcz: 67.78 g; Węglowodany ogółem: 339.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.41 g; Sód: 3843.84 mg; Potas: 3962.10 mg; Wapń: 160.07 mg; Fosfor: 992.06 mg; Błonnik pokarmowy: 32.38 g; suma cukrów prostych: 97.87 g; Woda: 785.24 g; Popiół: 18.43 g;		
<b>piątek 2024-11-29</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , filet żocisty 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), Pomidory 30g ,	Zupa jarzynowa z ryżem 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Śledź matias 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: 2006.88 kcal; Energia: 7885.59 kJ; Białko ogółem: 64.22 g; białko zwierzęce: 15.22 g; białko roślinne: 30.06 g; Tłuszcz: 84.24 g; Węglowodany ogółem: 270.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.08 g; Sód: 3961.34 mg; Potas: 2995.40 mg; Wapń: 392.53 mg; Fosfor: 988.65 mg; Błonnik pokarmowy: 25.53 g; suma cukrów prostych: 53.11 g; Woda: 769.78 g; Popiół: 18.13 g;		

Dietetyk