

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-12-17</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</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 ciecierzycą i ziemniakami 400ml ( <b>GLU psz, SEL, ROŚ, GOR</b> ), Ryż na sypko 200g, Strogonow (mięso wieprz.fasolka szaragowa zielona, pieczarki, papryka, og.kiszony) 200g ( <b>GLU psz, SEL, SOJ, ROŚ, GOR</b> ), Kompot wieloowocowy (aronia, porzeczka czerw.i czarna, agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, kielbasa szynkowa wędzona 50g ( <b>MLE, DWU, GOR</b> ), Kefir 150ml ( <b>MLE</b> ), Pomidory 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2151.65 kcal; Energia: 8271.76 kJ; Białko ogółem: 74.61 g; białko zwierzęce: 19.51 g; białko roślinne: 26.33 g; Tłuszcz: 94.42 g; Węglowodany ogółem: 276.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.13 g; Sód: 4152.24 mg; Potas: 2543.33 mg; Wapń: 577.97 mg; Fosfor: 966.27 mg; Błonnik pokarmowy: 27.73 g; suma cukrów prostych: 33.17 g; Woda: 608.41 g; Popiół: 16.83 g;		
<b>wtorek 2024-12-17</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</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 ciecierzycą i ziemniakami 400ml ( <b>GLU psz, SEL, ROŚ, GOR</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami i ryżem 300g ( <b>MLE, GLU psz, SEL</b> ), Sałatka z buraczków z olejem 80g, Kompot wieloowocowy (aronia, porzeczka czerw.i czarna, agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 10g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Polędwica drobiowa 50g ( <b>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor świeży 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1976.19 kcal; Energia: 5165.32 kJ; Białko ogółem: 81.26 g; białko zwierzęce: 89.12 g; białko roślinne: 20.03 g; Tłuszcz: 46.10 g; Węglowodany ogółem: 217.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.54 g; Sód: 3251.93 mg; Potas: 2416.80 mg; Wapń: 218.91 mg; Fosfor: 851.21 mg; Błonnik pokarmowy: 28.26 g; suma cukrów prostych: 40.47 g; Woda: 618.65 g; Popiół: 12.91 g;		
<b>wtorek 2024-12-17</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</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 ciecierzycą i ziemniakami 400ml ( <b>GLU psz, SEL, ROŚ, GOR</b> ), Strogonow (mięso wieprz.fasolka szaragowa zielona, pieczarki, papryka, og.kiszony) 200g ( <b>GLU psz, 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 psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Ser topiony 25g ( <b>MLE, GLU psz</b> ), kielbasa szynkowa wędzona 50g ( <b>MLE, DWU, GOR</b> ), Pomidor świeży 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2102.45 kcal; Energia: 8067.21 kJ; Białko ogółem: 81.17 g; białko zwierzęce: 27.80 g; białko roślinne: 29.79 g; Tłuszcz: 93.99 g; Węglowodany ogółem: 254.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.85 g; Sód: 4281.64 mg; Potas: 2230.71 mg; Wapń: 275.05 mg; Fosfor: 1060.35 mg; Błonnik pokarmowy: 23.10 g; suma cukrów prostych: 26.28 g; Woda: 504.48 g; Popiół: 16.82 g;		

Dietetyk