

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Czarny Bór   |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczerek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>niedziela 2024-12-22</b>   |  |  |
| <b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>   |  |  |
| Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidory 30g,   | Zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Karkówka z pieca z cebulką 80g ( <b>MIĘ</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 80g, Kompot wielowocowy 200ml,   | Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, pasztet INDYKPOL drobiowy 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), sałatka szwedzka 30g ( <b>GOR</b> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2220.52 kcal; Energia: 8791.91 kJ; Białko ogółem: 76.65 g; białko zwierzęce: 29.08 g; białko roślinne: 29.09 g; Tłuszcz: 95.62 g; Węglowodany ogółem: 279.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.43 g; Sód: 3378.91 mg; Potas: 3369.46 mg; Wapń: 478.55 mg; Fosfor: 1162.36 mg; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; suma cukrów prostych: 49.26 g; Woda: 658.10 g; Popiół: 13.81 g;    |  |  |
| <b>niedziela 2024-12-22</b>   |  |  |
| <b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>  |  |  |
| Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Filet królewski z indyka 20g ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ser biały półtłusty 60g ( <b>MLE</b> ), Jabłko pieczone 150g,   | Zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Schab duszony w sosie własnym 80/80 160g ( <b>GLU psz</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Sałatka z buraczków z olejem 150g, Kompot wielowocowy 200ml,  | Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, szynka z indyka 50g, Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g, Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2524.86 kcal; Energia: 10071.36 kJ; Białko ogółem: 91.59 g; białko zwierzęce: 49.07 g; białko roślinne: 32.72 g; Tłuszcz: 106.23 g; Węglowodany ogółem: 331.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.69 g; Sód: 2060.59 mg; Potas: 4573.72 mg; Wapń: 554.90 mg; Fosfor: 1438.15 mg; Błonnik pokarmowy: 35.24 g; suma cukrów prostych: 76.62 g; Woda: 1014.50 g; Popiół: 16.73 g; |  |  |
| <b>niedziela 2024-12-22</b>   |  |  |
| <b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>   |  |  |
| chleb graham. 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Szynka konserwowa wieprzowa 40g ( <b>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ser topiony 25g ( <b>MLE, GLU psz</b> ), Pomidory 30g,   | Zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Karkówka z pieca z cebulką 80g ( <b>MIĘ</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 80g, Kompot wielowocowy (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 b/cukru 200ml, pasztet INDYKPOL drobiowy 60g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), jajo gotowane 1/2 szt 25g ( <b>JAJ</b> ), sałatka szwedzka 30g ( <b>GOR</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2124.58 kcal; Energia: 8636.73 kJ; Białko ogółem: 78.50 g; białko zwierzęce: 29.62 g; białko roślinne: 35.22 g; Tłuszcz: 102.11 g; Węglowodany ogółem: 246.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.62 g; Sód: 3916.94 mg; Potas: 3538.11 mg; Wapń: 301.99 mg; Fosfor: 1265.35 mg; Błonnik pokarmowy: 26.28 g; suma cukrów prostych: 17.82 g; Woda: 795.60 g; Popiół: 14.83 g;   |  |  |

Dietetyk