

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-04-06</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 , polędwica sopocka drobiowa 40g , Pomidory 50g ,	Rosół z makaronem i zieleniną (włoszcz) 400ml ( <b>GLU psz, JAJ, SEL</b> ), Karkówka z pieca z cebulką 80g ( <b>MIĘ</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g ( <b>MLE</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 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 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , pasztet INDYKPOL drobiowy 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Rzodkiewka drobno tarta 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2133.46 kcal; Energia: 8231.46 kJ; Białko ogółem: 71.92 g; białko zwierzęce: 17.49 g; białko roślinne: 27.85 g; Tłuszcz: 92.47 g; Węglowodany ogółem: 271.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.91 g; Sód: 3402.61 mg; Potas: 3314.96 mg; Wapń: 149.19 mg; Fosfor: 946.19 mg; Błonnik pokarmowy: 30.37 g; suma cukrów prostych: 48.88 g; Woda: 674.98 g; Popiół: 12.96 g;		
<b>niedziela 2025-04-06</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 , polędwica sopocka drobiowa 40g , Pomidory 50g ,	Rosół z makaronem i zieleniną (włoszcz) 400ml ( <b>GLU psz, JAJ, SEL</b> ), Schab duszony w sosie własnym 80/80 160g ( <b>GLU psz</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g ( <b>MLE</b> ), Sałata z pomidorem i olejem rzepakowym 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 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Jajko faszerowane twarogiem 1szt ( <b>MLE, JAJ</b> ), Marchew talarki z prażonym słonecznikiem 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2393.55 kcal; Energia: 9404.01 kJ; Białko ogółem: 95.28 g; białko zwierzęce: 50.95 g; białko roślinne: 28.70 g; Tłuszcz: 111.52 g; Węglowodany ogółem: 280.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.87 g; Sód: 2391.25 mg; Potas: 3680.31 mg; Wapń: 249.79 mg; Fosfor: 1370.87 mg; Błonnik pokarmowy: 30.04 g; suma cukrów prostych: 48.77 g; Woda: 766.31 g; Popiół: 15.34 g;		
<b>niedziela 2025-04-06</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 , polędwica sopocka drobiowa 40g , Ser topiony 25g ( <b>MLE, GLU psz</b> ), Pomidory 30g ,	Rosół z makaronem i zieleniną (włoszcz) 400ml ( <b>GLU psz, JAJ, SEL</b> ), Karkówka z pieca z cebulką 80g ( <b>MIĘ</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g ( <b>MLE</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 80g , 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 b/cukru 200ml , pasztet INDYKPOL drobiowy 60g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), jajo gotowane 1/2 szt 25g ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiewka drobno tarta 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2198.40 kcal; Energia: 8749.55 kJ; Białko ogółem: 78.89 g; białko zwierzęce: 24.02 g; białko roślinne: 33.11 g; Tłuszcz: 106.27 g; Węglowodany ogółem: 256.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.90 g; Sód: 3850.58 mg; Potas: 3290.52 mg; Wapń: 285.02 mg; Fosfor: 1169.28 mg; Błonnik pokarmowy: 27.17 g; suma cukrów prostych: 36.96 g; Woda: 766.04 g; Popiół: 15.14 g;		

Dietetyk

.....