

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-02-06</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Szyńka konserwowa wieprzowa 50g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ogórek zielony 30g , Pomidory 30g ,	Krupnik jęczmienny 400g ( <b>GLU, SEL</b> ), Podudzie z kurczaka z pieca 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty białej 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), sałatka szwedzka 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2155.13 kcal; Energia: 7748.76 kJ; Białko ogółem: 77.90 g; białko zwierzęce: 14.85 g; białko roślinne: 28.60 g; Tłuszcz: 98.95 g; Węglowodany ogółem: 269.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.99 g; Sód: 3462.07 mg; Potas: 4036.69 mg; Wapń: 206.80 mg; Fosfor: 1040.55 mg; Błonnik pokarmowy: 34.44 g; suma cukrów prostych: 30.40 g; Woda: 868.13 g; Popiół: 15.50 g;		
<b>wtorek 2024-02-06</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Dżem 80g , Jogurt owocowy. 1szt ,	Krupnik jęczmienny 400g ( <b>GLU, SEL</b> ), Podudzie z kurczaka duszone 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z marchewki i selera na wino 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor świeży 50g 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2295.97 kcal; Energia: 6275.65 kJ; Białko ogółem: 81.72 g; białko zwierzęce: 81.92 g; białko roślinne: 24.63 g; Tłuszcz: 66.51 g; Węglowodany ogółem: 265.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.59 g; Sód: 2019.63 mg; Potas: 1847.78 mg; Wapń: 132.44 mg; Fosfor: 520.78 mg; Błonnik pokarmowy: 17.96 g; suma cukrów prostych: 76.20 g; Woda: 479.53 g; Popiół: 8.60 g;		
<b>wtorek 2024-02-06</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Szyńka konserwowa wieprzowa 50g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidory 30g , Ogórek zielony 30g ,	Krupnik jęczmienny 400g ( <b>GLU, SEL</b> ), Podudzie z kurczaka z pieca 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty białej 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), sałatka szwedzka 30g , grejfruty 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2189.13 kcal; Energia: 7888.76 kJ; Białko ogółem: 83.00 g; białko zwierzęce: 15.05 g; białko roślinne: 33.50 g; Tłuszcz: 99.05 g; Węglowodany ogółem: 268.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.08 g; Sód: 3417.07 mg; Potas: 4047.19 mg; Wapń: 211.80 mg; Fosfor: 1005.55 mg; Błonnik pokarmowy: 31.39 g; suma cukrów prostych: 29.65 g; Woda: 913.03 g; Popiół: 15.50 g;		

Dietetyk

.....