

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-03-03</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Twarożek z dynią i Inem(wrób własny) 100g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ), Ogórek zielony 30g ,	Rosół z zacierką 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Karkówka z pieca z cebulką 80g ( <b>MIE</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałatka z buraczków 80g , Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , tostowa drobiowa 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</b> ), Papryka konserwowa 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2112.81 kcal; Energia: 6297.15 kJ; Białko ogółem: 99.04 g; białko zwierzęce: 28.02 g; białko roślinne: 25.39 g; Tłuszcz: 45.43 g; Węglowodany ogółem: 264.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.96 g; Sód: 1909.91 mg; Potas: 2850.94 mg; Wapń: 199.97 mg; Fosfor: 930.99 mg; Błonnik pokarmowy: 29.00 g; suma cukrów prostych: 49.78 g; Woda: 606.55 g; Popiół: 11.48 g;		
<b>niedziela 2024-03-03</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Twarożek z dynią i Inem(wrób własny) 100g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ), banan 200g ,	Rosół z zacierką 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Schab gotowany w sosie z zieloną pietruszką 160g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałatka z buraczków 80g , Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , tostowa drobiowa 50g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</b> ), Pomidory 30g , Mus przecier owocowy jabłko 100g FRUITS- bez dodatku cukru 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2350.24 kcal; Energia: 9536.37 kJ; Białko ogółem: 92.28 g; białko zwierzęce: 45.35 g; białko roślinne: 34.99 g; Tłuszcz: 72.64 g; Węglowodany ogółem: 351.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.21 g; Sód: 2311.57 mg; Potas: 4214.46 mg; Wapń: 252.18 mg; Fosfor: 1068.07 mg; Błonnik pokarmowy: 23.57 g; suma cukrów prostych: 77.32 g; Woda: 845.14 g; Popiół: 15.90 g;		
<b>niedziela 2024-03-03</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Twarożek z dynią i Inem(wrób własny) 80g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ), filet z łosia 20g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ), Ogórek zielony 30g ,	Rosół z zacierką 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Karkówka z pieca z cebulką 80g ( <b>MIE</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałatka z buraczków 80g , Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , tostowa drobiowa 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</b> ), Papryka konserwowa 30g , grejfruty 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2061.49 kcal; Energia: 8269.68 kJ; Białko ogółem: 71.81 g; białko zwierzęce: 25.73 g; białko roślinne: 33.79 g; Tłuszcz: 84.30 g; Węglowodany ogółem: 278.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.93 g; Sód: 3519.89 mg; Potas: 3506.34 mg; Wapń: 238.09 mg; Fosfor: 1067.95 mg; Błonnik pokarmowy: 28.24 g; suma cukrów prostych: 57.35 g; Woda: 814.05 g; Popiół: 14.14 g;		