

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-05-01</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ), Pomidor świeży 50g 50g , Jabłka 150g ,	Krupnik jęczmienny 400g ( <b>GLU, SEL</b> ), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z marchwi z chrzanem i śmietaną 80g ( <b>MLE</b> ), Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), Kielbasa żywiecka 40g ( <b>GLU, SEL</b> ), Brokuł na parze 50g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2184.42 kcal; Energia: 7983.24 kJ; Białko ogółem: 74.98 g; białko zwierzęce: 21.33 g; białko roślinne: 31.24 g; Tłuszcz: 844.83 g; Węglowodany ogółem: 379.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.59 g; Sód: 1946.09 mg; Potas: 4275.69 mg; Wapń: 588.72 mg; Fosfor: 1229.01 mg; Błonnik pokarmowy: 39.71 g; suma cukrów prostych: 32.33 g; Woda: 956.37 g; Popiół: 15.02 g;		
<b>środa 2024-05-01</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 50g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor świeży 50g , Sałata 20g ,	Krupnik jęczmienny 400g ( <b>GLU, SEL</b> ), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata z jogurtem 80g ( <b>MLE</b> ), Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), Jajko faszerowane twarogiem 1szt ( <b>MLE, JAJ</b> ), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2090.25 kcal; Energia: 7810.61 kJ; Białko ogółem: 82.51 g; białko zwierzęce: 34.32 g; białko roślinne: 29.32 g; Tłuszcz: 86.90 g; Węglowodany ogółem: 274.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.88 g; Sód: 2149.73 mg; Potas: 4083.76 mg; Wapń: 254.51 mg; Fosfor: 1338.68 mg; Błonnik pokarmowy: 32.23 g; suma cukrów prostych: 25.34 g; Woda: 919.03 g; Popiół: 14.19 g;		
<b>środa 2024-05-01</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , tostowa drobiowa 20g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor świeży 30g ,	Krupnik jęczmienny 400g ( <b>GLU, SEL</b> ), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z marchwi z chrzanem i śmietaną 80g ( <b>MLE</b> ), Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem b/cukru 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), Kielbasa żywiecka 40g ( <b>GLU, SEL</b> ), ogórki konserwowe 30g ( <b>GOR</b> ), Brokuł na parze 50g ( <b>MLE</b> ), Pieczywo chrupkie lekkie pełnoziarniste 2szt 20g ( <b>ŻYT</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2301.37 kcal; Energia: 7890.41 kJ; Białko ogółem: 82.60 g; białko zwierzęce: 51.37 g; białko roślinne: 34.89 g; Tłuszcz: 85.98 g; Węglowodany ogółem: 280.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.20 g; Sód: 1920.28 mg; Potas: 3826.10 mg; Wapń: 489.44 mg; Fosfor: 1110.69 mg; Błonnik pokarmowy: 33.38 g; suma cukrów prostych: 21.26 g; Woda: 797.59 g; Popiół: 14.04 g;		

Dietetyk