

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-04-11</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 200ml, Szynka konserwowa wieprzowa 40g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), Papryka czerwona 30g,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Podudzie z kurczaka pieca 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty białej 80g, Kompot owocowy 200ml 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 200ml, Sałatka z ryżem, wedliną, pomidorem i koperkiem 200g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ), ogórki konserwowe 30g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2374.26 kcal; Energia: 8544.99 kJ; Białko ogółem: 85.49 g; białko zwierzęce: 11.84 g; białko roślinne: 35.41 g; Tłuszcz: 98.09 g; Węglowodany ogółem: 317.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.26 g; Sód: 3581.96 mg; Potas: 3596.69 mg; Wapń: 390.83 mg; Fosfor: 1104.77 mg; Błonnik pokarmowy: 34.34 g; suma cukrów prostych: 21.60 g; Woda: 757.86 g; Popiół: 17.01 g;		
<b>czwartek 2024-04-11</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 200ml, Szynka konserwowa wieprzowa 40g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor świeży 30g,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Bitka drobiowa w sosie własnym 80g/80g 160g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Sałata zielona z kefirem 80g ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 200ml, Sałatka z ryżem, wedliną, pomidorem i koperkiem 200g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ), Jabłka 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2126.42 kcal; Energia: 8518.36 kJ; Białko ogółem: 77.39 g; białko zwierzęce: 30.59 g; białko roślinne: 1205.26 g; Tłuszcz: 406.57 g; Węglowodany ogółem: 10464.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 66.67 g; Sód: 93127.40 mg; Potas: 59256.73 mg; Wapń: 5196.26 mg; Fosfor: 41670.07 mg; Błonnik pokarmowy: 1697.41 g; suma cukrów prostych: 330.64 g; Woda: 8666.04 g; Popiół: 411.43 g;		
<b>czwartek 2024-04-11</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 200ml, Szynka konserwowa wieprzowa 40g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), pasztet INDYKPOL drobiowy 40g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Papryka czerwona 30g,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Podudzie z kurczaka pieca 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty białej 80g, Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 200ml, Szynek 40g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ser topiony 25g ( <b>MLE, GLU</b> ), rzodkiew biała 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2210.24 kcal; Energia: 7317.86 kJ; Białko ogółem: 92.84 g; białko zwierzęce: 14.84 g; białko roślinne: 34.88 g; Tłuszcz: 78.53 g; Węglowodany ogółem: 239.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.17 g; Sód: 2889.65 mg; Potas: 3432.45 mg; Wapń: 309.50 mg; Fosfor: 1056.28 mg; Błonnik pokarmowy: 28.47 g; suma cukrów prostych: 8.24 g; Woda: 738.55 g; Popiół: 13.48 g;		

Dietetyk