

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-04-03</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 120g 80g ( <b>MLE</b> ), Kompot wieloowocowy 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 1szt(50g) w sosie tatarskim 80g(*grostek kons,ogórek kons,majonez) 130g ( <b>MLE, JAJ, ROŚ</b> ), Brokuł na parze 50g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2408.34 kcal; Energia: 9313.64 kJ; Białko ogółem: 83.90 g; białko zwierzęce: 34.49 g; białko roślinne: 32.60 g; Tłuszcz: 110.81 g; Węglowodany ogółem: 308.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.93 g; Sód: 2341.87 mg; Potas: 4533.71 mg; Wapń: 674.76 mg; Fosfor: 1479.83 mg; Błonnik pokarmowy: 41.70 g; suma cukrów prostych: 36.49 g; Woda: 1107.38 g; Popiół: 17.02 g;		
<b>środa 2024-04-03</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenny 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 wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenny 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 faszerywane twarogiem 1szt ( <b>MLE, JAJ</b> ), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g , Wafle ryżowe 25g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2581.50 kcal; Energia: 8176.61 kJ; Białko ogółem: 90.18 g; białko zwierzęce: 34.52 g; białko roślinne: 34.32 g; Tłuszcz: 86.92 g; Węglowodany ogółem: 300.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.88 g; Sód: 2141.73 mg; Potas: 3799.76 mg; Wapń: 236.51 mg; Fosfor: 1130.68 mg; Błonnik pokarmowy: 21.75 g; suma cukrów prostych: 23.14 g; Woda: 1003.88 g; Popiół: 13.79 g;		
<b>środa 2024-04-03</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 120g 80g ( <b>MLE</b> ), Kompot wieloowocowy 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: 2311.69 kcal; Energia: 7933.21 kJ; Białko ogółem: 82.86 g; białko zwierzęce: 51.40 g; białko roślinne: 35.12 g; Tłuszcz: 86.19 g; Węglowodany ogółem: 282.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.31 g; Sód: 1937.26 mg; Potas: 3889.12 mg; Wapń: 498.58 mg; Fosfor: 1118.91 mg; Błonnik pokarmowy: 34.14 g; suma cukrów prostych: 22.41 g; Woda: 817.11 g; Popiół: 14.14 g;		

Dietetyk