

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-05-03</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , polędwica sopocka 40g , Dżem 40g , Pomidory 30g ,	Zupa selerowa z ziemniakami i śmietaną 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Ryba miruna panierowana smażona 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Pieczeń rzymska wieprz. 40g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ogórek zielony 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2038.24 kcal; Energia: 8145.11 kJ; Białko ogółem: 62.19 g; białko zwierzęce: 23.04 g; białko roślinne: 27.09 g; Tłuszcz: 78.01 g; Węglowodany ogółem: 302.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.09 g; Sód: 2590.71 mg; Potas: 4166.23 mg; Wapń: 201.74 mg; Fosfor: 1172.68 mg; Błonnik pokarmowy: 33.41 g; suma cukrów prostych: 75.90 g; Woda: 909.90 g; Popiół: 16.49 g;		
<b>piątek 2024-05-03</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Dżem 80g , Jabłko pieczone 150g ,	Zupa selerowa z ziemniakami i śmietaną 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Ryba miruna duszona z pieca 80g ( <b>RYB</b> ), Marchew z groszkiem na ciepło 100g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , szynka biała 40g ( <b>SEL, GOR</b> ), Pomidor świeży 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1952.12 kcal; Energia: 5917.71 kJ; Białko ogółem: 50.46 g; białko zwierzęce: 98.08 g; białko roślinne: 19.13 g; Tłuszcz: 51.71 g; Węglowodany ogółem: 244.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.01 g; Sód: 2173.45 mg; Potas: 2140.35 mg; Wapń: 139.06 mg; Fosfor: 797.90 mg; Błonnik pokarmowy: 27.47 g; suma cukrów prostych: 81.16 g; Woda: 558.56 g; Popiół: 10.72 g;		
<b>piątek 2024-05-03</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka 20g , Pomidor świeży 30g ,	Zupa selerowa z ziemniakami i śmietaną 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Ryba miruna panierowana smażona 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , pieczeń wiedeńska 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, GOR</b> ), jajo gotowane 1/2 szt 25g ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2164.07 kcal; Energia: 6597.49 kJ; Białko ogółem: 82.54 g; białko zwierzęce: 106.01 g; białko roślinne: 23.69 g; Tłuszcz: 84.19 g; Węglowodany ogółem: 199.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.40 g; Sód: 2510.57 mg; Potas: 2145.01 mg; Wapń: 511.07 mg; Fosfor: 1122.18 mg; Błonnik pokarmowy: 22.81 g; suma cukrów prostych: 47.44 g; Woda: 581.16 g; Popiół: 13.13 g;		

Dietetyk