

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-04-08</b> <b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
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 krakowska parzona 40g ( <b>MIĘ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor świeży 30g, Ogórek zielony 30g,	Zupa ziemniaczana z ciecierzycą 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, ROŚ</b> ), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Szynka konserwowa wieprzowa 20g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Paprykarz 60g ( <b>SEL, RYB, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2073.89 kcal; Energia: 7685.17 kJ; Białko ogółem: 72.37 g; białko zwierzęce: 48.04 g; białko roślinne: 27.48 g; Tłuszcz: 90.79 g; Węglowodany ogółem: 253.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.87 g; Sód: 2651.29 mg; Potas: 2615.12 mg; Wapń: 165.75 mg; Fosfor: 1070.45 mg; Błonnik pokarmowy: 25.08 g; suma cukrów prostych: 23.58 g; Woda: 510.26 g; Popiół: 11.58 g;		
<b>poniedziałek 2024-04-08</b> <b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 10g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), filet złocisty 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ), Pomidory 30g, Jabłko pieczone 130g,	Zupa ziemniaczana z ciecierzycą 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, ROŚ</b> ), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 10g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Szynka konserwowa wieprzowa 50g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 100g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1984.98 kcal; Energia: 7063.16 kJ; Białko ogółem: 71.36 g; białko zwierzęce: 52.99 g; białko roślinne: 30.26 g; Tłuszcz: 61.37 g; Węglowodany ogółem: 281.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.13 g; Sód: 2083.48 mg; Potas: 3052.20 mg; Wapń: 243.82 mg; Fosfor: 1011.19 mg; Błonnik pokarmowy: 31.44 g; suma cukrów prostych: 41.14 g; Woda: 685.15 g; Popiół: 11.38 g;		
<b>poniedziałek 2024-04-08</b> <b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
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 krakowska parzona 40g ( <b>MIĘ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), Pomidory 30g,	Zupa ziemniaczana z ciecierzycą 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, ROŚ</b> ), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Szynka konserwowa wieprzowa 20g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Paprykarz 60g ( <b>SEL, RYB, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2085.14 kcal; Energia: 7785.38 kJ; Białko ogółem: 79.27 g; białko zwierzęce: 69.47 g; białko roślinne: 31.87 g; Tłuszcz: 91.69 g; Węglowodany ogółem: 228.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.90 g; Sód: 2790.22 mg; Potas: 2493.80 mg; Wapń: 340.40 mg; Fosfor: 1139.93 mg; Błonnik pokarmowy: 20.93 g; suma cukrów prostych: 6.98 g; Woda: 506.68 g; Popiół: 12.21 g;		

Dietetyk