

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-05-13</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Twarożek z pestkami słonecznika 80g ( <b>MLE</b> ), Pomidory 30g, Sałata 20g,	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Fasolka po bretońsku z kielbasą 300g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, ROŚ, GOR</b> ), Ogórki kiszane 80g, Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, pieczeń wiedeńska 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, GOR</b> ), Papryka czerwona 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2150.82 kcal; Energia: 7764.10 kJ; Białko ogółem: 80.16 g; białko zwierzęce: 13.56 g; białko roślinne: 46.22 g; Tłuszcz: 74.56 g; Węglowodany ogółem: 332.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.88 g; Sód: 2196.02 mg; Potas: 3358.68 mg; Wapń: 378.43 mg; Fosfor: 1350.08 mg; Błonnik pokarmowy: 47.03 g; suma cukrów prostych: 57.04 g; Woda: 587.84 g; Popiół: 15.10 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-13</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 40g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidory 30g, Sałata 20g,	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Makaron z serem 300g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ), Surówka z marchewki drobno tartej z jabłkiem na wino 100g, Kompot wieloowocowy 200ml, Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Pasta mięsno-warzywna(mięso drobiowe,warzywa gotowane) 80g ( <b>SEL</b> ), banan 200g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2267.28 kcal; Energia: 8963.89 kJ; Białko ogółem: 70.93 g; białko zwierzęce: 19.91 g; białko roślinne: 37.49 g; Tłuszcz: 60.15 g; Węglowodany ogółem: 393.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.95 g; Sód: 2357.83 mg; Potas: 4458.74 mg; Wapń: 273.35 mg; Fosfor: 1168.12 mg; Błonnik pokarmowy: 38.32 g; suma cukrów prostych: 83.94 g; Woda: 952.16 g; Popiół: 14.69 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-13</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Twarożek z pestkami słonecznika 60g ( <b>MLE</b> ), Filet królewski z indyka 20g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidory 30g,	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Fasolka po bretońsku z kielbasą 300g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, ROŚ, GOR</b> ), Ogórki kiszane 80g, chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Kompot wieloowocowy 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> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), Papryka czerwona 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2213.20 kcal; Energia: 8015.08 kJ; Białko ogółem: 90.59 g; białko zwierzęce: 16.18 g; białko roślinne: 52.84 g; Tłuszcz: 77.21 g; Węglowodany ogółem: 324.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.20 g; Sód: 2297.64 mg; Potas: 3135.10 mg; Wapń: 508.21 mg; Fosfor: 1342.94 mg; Błonnik pokarmowy: 40.75 g; suma cukrów prostych: 52.52 g; Woda: 564.89 g; Popiół: 15.29 g;		

Dietetyk

.....