

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Czarny Bór                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                       |
| <b>środa 2024-06-05</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
| Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Dżem 80g , Jabłka 150g ,                                                                                                                                                                                                                                     | Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Jajko w sosie musztardowym 130g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100g , Kompot wielowocowy 200ml , | Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorem 80g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Ogórek zielony 30g ,                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2380.26 kcal; Energia: 9397.37 kJ; Białko ogółem: 65.05 g; białko zwierzęce: 22.67 g; białko roślinne: 32.69 g; Tłuszcz: 95.41 g; Węglowodany ogółem: 349.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.06 g; Sód: 2390.98 mg; Potas: 4162.68 mg; Wapń: 580.23 mg; Fosfor: 1295.51 mg; Błonnik pokarmowy: 37.36 g; suma cukrów prostych: 89.48 g; Woda: 1081.72 g; Popiół: 16.95 g;       |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>środa 2024-06-05</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
| Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Dżem 80g , banan 200g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Pierogi z truskawkami 250g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Polewa jogurtowo owocowa 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot wielowocowy 200ml ,                                                         | Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 50g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidory 30g ,                                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2364.53 kcal; Energia: 9647.84 kJ; Białko ogółem: 49.13 g; białko zwierzęce: 12.29 g; białko roślinne: 95.45 g; Tłuszcz: 295.58 g; Węglowodany ogółem: 464.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 104.77 g; Sód: 56940.24 mg; Potas: 18754.56 mg; Wapń: 680.98 mg; Fosfor: 10486.09 mg; Błonnik pokarmowy: 32.30 g; suma cukrów prostych: 202.40 g; Woda: 4697.46 g; Popiół: 51.24 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>środa 2024-06-05</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
| chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), pierś wędzona 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor świeży 30g , Ogórek zielony 30g ,                                                                                                                                                                                                                    | Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Jajko w sosie musztardowym 130g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100g , Kompot wielowocowy 200ml , | chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorem 80g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), ogórki konserwowe 30g ( <b>GOR</b> ), grejfruty 50g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2139.96 kcal; Energia: 8536.26 kJ; Białko ogółem: 70.50 g; białko zwierzęce: 22.87 g; białko roślinne: 37.09 g; Tłuszcz: 238.79 g; Węglowodany ogółem: 403.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.10 g; Sód: 2460.15 mg; Potas: 4009.60 mg; Wapń: 572.88 mg; Fosfor: 1245.63 mg; Błonnik pokarmowy: 31.01 g; suma cukrów prostych: 42.74 g; Woda: 1015.33 g; Popiół: 16.68 g;      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |

Dietetyk