

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-06-13</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> ), Szynka konserwowa wieprzowa 40g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ser topiony 25g ( <b>MLE, GLU</b> ), Papryka czerwona 30g ,	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kotlet mielony smażony 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z sosem na bazie masłanki z koperkiem 80g ( <b>MLE</b> ), Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Polędwiczanka z warzywami 50g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), sałatka szwedzka 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1986.80 kcal; Energia: 7584.59 kJ; Białko ogółem: 70.87 g; białko zwierzęce: 23.69 g; białko roślinne: 31.31 g; Tłuszcz: 75.62 g; Węglowodany ogółem: 284.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.36 g; Sód: 2996.18 mg; Potas: 3899.24 mg; Wapń: 290.66 mg; Fosfor: 1235.66 mg; Błonnik pokarmowy: 31.79 g; suma cukrów prostych: 24.20 g; Woda: 813.03 g; Popiół: 15.78 g;		
<b>czwartek 2024-06-13</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</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> ), Twaróg 40g ( <b>MLE</b> ), tostowa drobiowa 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</b> ), Jabłko pieczone 100g ,	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z sosem na bazie masłanki z koperkiem 80g ( <b>MLE</b> ), Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , szynka z indyka 50g , Pomidory 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1980.97 kcal; Energia: 6084.35 kJ; Białko ogółem: 76.08 g; białko zwierzęce: 98.07 g; białko roślinne: 25.03 g; Tłuszcz: 54.39 g; Węglowodany ogółem: 234.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.13 g; Sód: 2066.99 mg; Potas: 2215.17 mg; Wapń: 222.03 mg; Fosfor: 925.40 mg; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; suma cukrów prostych: 25.79 g; Woda: 560.89 g; Popiół: 11.01 g;		
<b>czwartek 2024-06-13</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), tostowa drobiowa 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</b> ), Ser biały półtłusty 40g ( <b>MLE</b> ), Papryka czerwona 30g ,	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z sosem na bazie masłanki z koperkiem 80g ( <b>MLE</b> ), Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Polędwiczanka z warzywami 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), jajo gotowane 1/2 szt 25g ( <b>JAJ</b> ), Pomidor świeży 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1996.75 kcal; Energia: 5974.10 kJ; Białko ogółem: 88.48 g; białko zwierzęce: 102.40 g; białko roślinne: 28.91 g; Tłuszcz: 57.22 g; Węglowodany ogółem: 210.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.83 g; Sód: 1959.54 mg; Potas: 2051.97 mg; Wapń: 236.09 mg; Fosfor: 951.76 mg; Błonnik pokarmowy: 22.14 g; suma cukrów prostych: 15.10 g; Woda: 530.53 g; Popiół: 10.76 g;		

Dietetyk