

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-08-01</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 200ml, Szynka konserwowa wieprzowa 40g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), Papryka czerwona 30g,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Podudzie z kurczaka z pieca 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty białej z olejem 80g, Kompot owocowy 200ml 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 200ml, Sałatka z makaronu i wędlin z pomidorem i koperkiem 150g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ), ogórki konserwowe 30g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2239.09 kcal; Energia: 7922.79 kJ; Białko ogółem: 84.29 g; białko zwierzęce: 13.52 g; białko roślinne: 32.71 g; Tłuszcz: 98.30 g; Węglowodany ogółem: 281.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.78 g; Sód: 3648.48 mg; Potas: 3286.05 mg; Wapń: 367.55 mg; Fosfor: 1037.10 mg; Błonnik pokarmowy: 32.19 g; suma cukrów prostych: 20.50 g; Woda: 715.01 g; Popiół: 16.09 g;		
<b>czwartek 2024-08-01</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 200ml, Szynka konserwowa wieprzowa 40g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor świeży 30g,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Bitka drobiowa w sosie szpinakowym 80g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Sałatka z buraczków z olejem 80g,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 200ml, Sałatka z makaronu i wędlin z pomidorem i koperkiem 150g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ), Jabłka 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2031.67 kcal; Energia: 8065.38 kJ; Białko ogółem: 68.19 g; białko zwierzęce: 23.42 g; białko roślinne: 35.21 g; Tłuszcz: 77.30 g; Węglowodany ogółem: 295.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.00 g; Sód: 2730.30 mg; Potas: 3801.66 mg; Wapń: 208.43 mg; Fosfor: 1107.15 mg; Błonnik pokarmowy: 33.68 g; suma cukrów prostych: 19.21 g; Woda: 852.78 g; Popiół: 14.67 g;		
<b>czwartek 2024-08-01</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 200ml, Szynka konserwowa wieprzowa 40g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), pasztet INDYKPOL drobiowy 40g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Papryka czerwona 30g,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Podudzie z kurczaka z pieca 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty białej z olejem 80g, Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 200ml, Szynek 40g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ser topiony 25g ( <b>MLE, GLU</b> ), rzodkiew biała 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2120.88 kcal; Energia: 6924.36 kJ; Białko ogółem: 89.46 g; białko zwierzęce: 14.43 g; białko roślinne: 31.39 g; Tłuszcz: 76.71 g; Węglowodany ogółem: 222.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.31 g; Sód: 3067.10 mg; Potas: 3134.75 mg; Wapń: 279.45 mg; Fosfor: 1004.32 mg; Błonnik pokarmowy: 26.94 g; suma cukrów prostych: 7.13 g; Woda: 704.98 g; Popiół: 13.18 g;		

Dietetyk