## Jadłospisy dla oddziałów

# Oddział: Czarny Bór

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **piątek 2024-08-02** | **Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA** | |
| Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 40g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ***), Pomidory 50g , sałatka szwedzka 30g , | Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (***GLU, SEL***), Śledź matias w śmietanie 150g (***MLE, RYB***), Sałatka z ogórka kwaszonego z cebulą i olejem rzepakowym 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Kompot wieloowocowy 200ml , | Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Ogórek zielony 30g , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2052.80 kcal; Energia: 8128.05 kJ; Białko ogółem: 56.35 g; białko zwierzęce: 17.57 g; białko roślinne: 26.93 g; Tłuszcz: 93.38 g; Węglowodany ogółem: 275.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.49 g; Sód: 2862.76 mg; Potas: 3283.30 mg; Wapń: 227.71 mg; Fosfor: 988.31 mg; Błonnik pokarmowy: 30.08 g; suma cukrów prostych: 54.86 g; Woda: 840.24 g; Popiół: 14.47 g; | | |
| **piątek 2024-08-02** | **Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA** | |
| Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Ser biały półtłusty 80g (***MLE***), Pomidory 30g , | Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (***GLU, SEL***), Ryba miruna duszona z pieca 80g (***RYB***), Ziemniaki gotowane 300g , Marchew z groszkiem na ciepło, na maśle roślinnym 100g (***GLU***), Kompot wieloowocowy 200ml , | Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), Sałata 30g , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2034.72 kcal; Energia: 5129.83 kJ; Białko ogółem: 84.34 g; białko zwierzęce: 115.87 g; białko roślinne: 19.99 g; Tłuszcz: 52.18 g; Węglowodany ogółem: 173.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.32 g; Sód: 2200.46 mg; Potas: 1277.04 mg; Wapń: 188.87 mg; Fosfor: 788.85 mg; Błonnik pokarmowy: 23.78 g; suma cukrów prostych: 20.40 g; Woda: 347.79 g; Popiół: 8.38 g; | | |
| **piątek 2024-08-02** | **Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA** | |
| chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 40g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ***), Ser żółty 20g (***MLE***), Pomidory 50g , | Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (***GLU, SEL***), Śledź matias w śmietanie 150g (***MLE, RYB***), Sałatka z ogórka kwaszonego z cebulą i olejem rzepakowym 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Kompot wieloowocowy 200ml , | chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 60g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), jajo gotowane 1/2 szt 25g (***JAJ***), Ogórek zielony 30g , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2060.21 kcal; Energia: 8246.13 kJ; Białko ogółem: 68.78 g; białko zwierzęce: 27.50 g; białko roślinne: 31.47 g; Tłuszcz: 98.46 g; Węglowodany ogółem: 249.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.73 g; Sód: 2944.39 mg; Potas: 3196.68 mg; Wapń: 402.83 mg; Fosfor: 1129.71 mg; Błonnik pokarmowy: 25.88 g; suma cukrów prostych: 32.29 g; Woda: 870.97 g; Popiół: 15.46 g; | | |

Dietetyk



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**