

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-08-05</b> <b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , T warożek z pestkami słonecznika 80g ( <b>MLE</b> ), Pomidory 30g , Sałata 20g ,	Barszcz biały z ziemniakami (włoszcz, zakwas, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Fasolka po bretońsku z kielbasą 300g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, ROŚ, GOR</b> ), Ogórki kiszone 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 50g ( <b>MLE, GLU, JAJ, GOR</b> ), Papryka czerwona 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2082.22 kcal; Energia: 7381.93 kJ; Białko ogółem: 76.00 g; białko zwierzęce: 13.75 g; białko roślinne: 40.70 g; Tłuszcz: 76.30 g; Węglowodany ogółem: 312.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.88 g; Sód: 1801.06 mg; Potas: 3075.50 mg; Wapń: 339.60 mg; Fosfor: 1247.23 mg; Błonnik pokarmowy: 43.20 g; suma cukrów prostych: 56.36 g; Woda: 585.57 g; Popiół: 13.26 g;		
<b>poniedziałek 2024-08-05</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 ,	Barszcz biały z ziemniakami (włoszcz, zakwas, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Pyzy drożdżowe 2szt 120g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ), Polewa owocowa z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), 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: 2226.46 kcal; Energia: 7526.08 kJ; Białko ogółem: 58.13 g; białko zwierzęce: 8.62 g; białko roślinne: 26.67 g; Tłuszcz: 69.29 g; Węglowodany ogółem: 370.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.94 g; Sód: 1884.43 mg; Potas: 3999.96 mg; Wapń: 248.69 mg; Fosfor: 932.47 mg; Błonnik pokarmowy: 31.40 g; suma cukrów prostych: 82.33 g; Woda: 831.38 g; Popiół: 12.82 g;		
<b>poniedziałek 2024-08-05</b> <b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , T warożek z pestkami słonecznika 60g ( <b>MLE</b> ), Filet królewski z indyka 20g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidory 30g ,	Barszcz biały z ziemniakami (włoszcz, zakwas, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Fasolka po bretońsku z kielbasą 300g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, ROŚ, GOR</b> ), Ogórki kiszone 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: 2118.40 kcal; Energia: 7632.91 kJ; Białko ogółem: 85.02 g; białko zwierzęce: 16.37 g; białko roślinne: 47.32 g; Tłuszcz: 76.86 g; Węglowodany ogółem: 303.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.21 g; Sód: 1902.68 mg; Potas: 2851.92 mg; Wapń: 469.38 mg; Fosfor: 1240.09 mg; Błonnik pokarmowy: 36.92 g; suma cukrów prostych: 51.84 g; Woda: 562.62 g; Popiół: 13.46 g;		

Dietetyk