

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-08-07</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 100g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Jabłka 1szt 150g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami (włoszcz, ogórki kon, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z olejem 100g , Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , polędwica drobiowa 50g ( <b>SOJ</b> ), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2161.06 kcal; Energia: 8382.57 kJ; Białko ogółem: 67.47 g; białko zwierzęce: 24.50 g; białko roślinne: 26.51 g; Tłuszcz: 104.32 g; Węglowodany ogółem: 271.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.98 g; Sód: 2671.23 mg; Potas: 2594.47 mg; Wapń: 551.87 mg; Fosfor: 1149.62 mg; Błonnik pokarmowy: 35.34 g; suma cukrów prostych: 36.52 g; Woda: 699.19 g; Popiół: 13.99 g;		
<b>środa 2024-08-07</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , polędwica drobiowa 40g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor świeży 50g ,	Barszcz biały z ziemniakami (włoszcz, zakwas, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Surówka z marchewki i selera na winno z olejem rzepakowym 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , herbata 200ml , Jajko faszerowane twarogiem 1szt ( <b>MLE, JAJ</b> ), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1949.72 kcal; Energia: 7540.18 kJ; Białko ogółem: 74.07 g; białko zwierzęce: 33.45 g; białko roślinne: 25.78 g; Tłuszcz: 82.52 g; Węglowodany ogółem: 257.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.58 g; Sód: 1279.18 mg; Potas: 2596.69 mg; Wapń: 263.09 mg; Fosfor: 1214.90 mg; Błonnik pokarmowy: 32.45 g; suma cukrów prostych: 33.55 g; Woda: 606.55 g; Popiół: 9.80 g;		
<b>środa 2024-08-07</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 80g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Kielbasa szynkowa 20g ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłka 1szt 150g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami (włoszcz, ogórki kon, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z olejem 100g , Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , polędwica drobiowa 40g ( <b>SOJ</b> ), Ser topiony 25g ( <b>MLE, GLU</b> ), rzodkiew biała 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2175.80 kcal; Energia: 8645.67 kJ; Białko ogółem: 73.56 g; białko zwierzęce: 29.22 g; białko roślinne: 31.54 g; Tłuszcz: 103.31 g; Węglowodany ogółem: 268.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.91 g; Sód: 2911.46 mg; Potas: 2676.76 mg; Wapń: 591.95 mg; Fosfor: 1261.26 mg; Błonnik pokarmowy: 32.90 g; suma cukrów prostych: 34.21 g; Woda: 761.54 g; Popiół: 15.17 g;		

Dietetyk