## Jadłospisy dla oddziałów

### Oddział: Czarny Bór

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **sobota 2024-07-13** | **Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA** | |
| Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Ser żółty 40g (***MLE***), Pomidor świeży 50g , | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (***GLU, SEL, GOR***), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Kompot wieloowocowy 200ml , | Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , pieczeń wiedeńska 40g (***MLE, GLU, JAJ, GOR***), Ogórek zielony 50g , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1989.09 kcal; Energia: 7640.07 kJ; Białko ogółem: 64.51 g; białko zwierzęce: 24.15 g; białko roślinne: 63.67 g; Tłuszcz: 91.51 g; Węglowodany ogółem: 406.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.05 g; Sód: 3549.92 mg; Potas: 8571.64 mg; Wapń: 1248.02 mg; Fosfor: 2172.03 mg; Błonnik pokarmowy: 52.45 g; suma cukrów prostych: 51.86 g; Woda: 5238.58 g; Popiół: 38.89 g; | | |
| **sobota 2024-07-13** | **Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA** | |
| Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Polędwica z majerankiem 50g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ***), Pomidor świeży 30g , | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (***MLE, GLU, SEL, GOR***), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Kompot wieloowocowy 200ml , | Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Sałatka ryżowa z wędliną, pomidorem i koperkiem 150g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), Carpaccio z buraka 50g (***MLE***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2042.11 kcal; Energia: 8035.24 kJ; Białko ogółem: 60.98 g; białko zwierzęce: 20.60 g; białko roślinne: 32.29 g; Tłuszcz: 77.32 g; Węglowodany ogółem: 291.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.58 g; Sód: 1832.92 mg; Potas: 2435.89 mg; Wapń: 184.16 mg; Fosfor: 908.46 mg; Błonnik pokarmowy: 28.29 g; suma cukrów prostych: 27.10 g; Woda: 454.55 g; Popiół: 11.01 g; | | |
| **sobota 2024-07-13** | **Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA** | |
| chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Polędwica z majerankiem 40g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ***), Ser topiony 25g (***MLE, GLU***), Pomidor świeży 50g , | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (***GLU, SEL, GOR***), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese 300g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Kompot wieloowocowy 200ml , | chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 50g (***GLU, SEL, SOJ, GOR***), jajo gotowane 1/2 szt 25g (***JAJ***), Ogórek zielony 50g , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2392.58 kcal; Energia: 5328.64 kJ; Białko ogółem: 109.91 g; białko zwierzęce: 116.97 g; białko roślinne: 59.14 g; Tłuszcz: 51.35 g; Węglowodany ogółem: 337.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.66 g; Sód: 3911.84 mg; Potas: 8093.24 mg; Wapń: 990.34 mg; Fosfor: 2018.52 mg; Błonnik pokarmowy: 45.79 g; suma cukrów prostych: 49.18 g; Woda: 5249.30 g; Popiół: 37.11 g; | | |

Dietetyk



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