

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-07-21</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g ( <b>MLE, GLU, ORZ, SEL, SOJ, GOR</b> ), musztarda 20g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszane 30g ,	Rosół z zacierką 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Karkówka z pieca z cebulką 80g ( <b>MIĘ</b> ), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , Sałata zielona z sosem na bazie maślanki ze szczypiorkiem 80g ( <b>MLE</b> ), Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Papryka czerwona 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2206.67 kcal; Energia: 7907.92 kJ; Białko ogółem: 71.78 g; białko zwierzęce: 25.79 g; białko roślinne: 29.45 g; Tłuszcz: 103.99 g; Węglowodany ogółem: 274.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.06 g; Sód: 4039.03 mg; Potas: 3303.08 mg; Wapń: 537.38 mg; Fosfor: 1197.98 mg; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; suma cukrów prostych: 52.83 g; Woda: 744.02 g; Popiół: 15.89 g;		
<b>niedziela 2024-07-21</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Polędwica z majerankiem 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Pomidor świeży 30g ,	Rosół z zacierką 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Schab duszony w sosie własnym 80/80 160g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , Sałata zielona ze śmietaną 80g ( <b>MLE</b> ), 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: 2097.28 kcal; Energia: 8208.27 kJ; Białko ogółem: 80.46 g; białko zwierzęce: 31.51 g; białko roślinne: 28.35 g; Tłuszcz: 85.84 g; Węglowodany ogółem: 278.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.32 g; Sód: 2246.47 mg; Potas: 3413.97 mg; Wapń: 183.66 mg; Fosfor: 1084.11 mg; Błonnik pokarmowy: 29.58 g; suma cukrów prostych: 48.30 g; Woda: 651.49 g; Popiół: 13.98 g;		
<b>niedziela 2024-07-21</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g ( <b>MLE, GLU, ORZ, SEL, SOJ, GOR</b> ), musztarda 20g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszane 50g ,	Rosół z zacierką 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Karkówka z pieca z cebulką 80g ( <b>MIĘ</b> ), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , Sałata zielona z sosem na bazie maślanki ze szczypiorkiem 80g ( <b>MLE</b> ), Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Szyńska wiejska wieprzowa 20g ( <b>MIĘ, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2278.07 kcal; Energia: 8203.52 kJ; Białko ogółem: 80.06 g; białko zwierzęce: 29.41 g; białko roślinne: 34.11 g; Tłuszcz: 108.07 g; Węglowodany ogółem: 270.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.54 g; Sód: 4276.03 mg; Potas: 3259.08 mg; Wapń: 533.78 mg; Fosfor: 1194.98 mg; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; suma cukrów prostych: 51.29 g; Woda: 775.14 g; Popiół: 16.11 g;		

Dietetyk