

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-07-31</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Kakao 200ml ( <b>MLE</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Dżem 80g , arbusz 150g ,	Botwinka 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ), Jajko na bazie sosu musztardowego 130g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100g , Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 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> ), Ogórek zielony 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2414.70 kcal; Energia: 9865.34 kJ; Białko ogółem: 69.01 g; białko zwierzęce: 27.77 g; białko roślinne: 35.51 g; Tłuszcz: 96.52 g; Węglowodany ogółem: 350.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.32 g; Sód: 2464.72 mg; Potas: 4683.57 mg; Wapń: 781.09 mg; Fosfor: 1513.88 mg; Błonnik pokarmowy: 35.90 g; suma cukrów prostych: 90.85 g; Woda: 1231.95 g; Popiół: 18.78 g;		
<b>środa 2024-07-31</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Dżem 80g , arbusz 150g ,	Botwinka 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ), Pierogi z truskawkami 250g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Polewa jogurtowo owocowa 80g ( <b>MLE</b> ), Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , szynka z indyka 40g , Pomidory 50g , grejfruty 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2188.62 kcal; Energia: 8917.00 kJ; Białko ogółem: 45.69 g; białko zwierzęce: 5.18 g; białko roślinne: 34.77 g; Tłuszcz: 74.86 g; Węglowodany ogółem: 356.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.39 g; Sód: 1290.80 mg; Potas: 2430.03 mg; Wapń: 352.35 mg; Fosfor: 764.34 mg; Błonnik pokarmowy: 26.91 g; suma cukrów prostych: 125.29 g; Woda: 789.74 g; Popiół: 10.14 g;		
<b>środa 2024-07-31</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), szynka z indyka 40g , Pomidor świeży 30g , Ogórek zielony 30g ,	Botwinka 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ), Jajko na bazie sosu musztardowego 130g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100g , Kompot wielowocowy 200ml ,	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> ), ogórki konserwowe 30g ( <b>GOR</b> ), grejfruty 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2115.04 kcal; Energia: 8603.86 kJ; Białko ogółem: 66.05 g; białko zwierzęce: 22.87 g; białko roślinne: 37.44 g; Tłuszcz: 90.79 g; Węglowodany ogółem: 287.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.10 g; Sód: 2467.30 mg; Potas: 4106.45 mg; Wapń: 575.13 mg; Fosfor: 1256.18 mg; Błonnik pokarmowy: 31.42 g; suma cukrów prostych: 42.80 g; Woda: 1035.79 g; Popiół: 16.84 g;		

Dietetyk