

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-08-10</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor świeży 50g ,	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami (włoszcz, kon.pom, groszek, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kompot wielowocowy 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> ), Ogórek zielony 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2048.69 kcal; Energia: 7785.88 kJ; Białko ogółem: 66.75 g; białko zwierzęce: 24.69 g; białko roślinne: 29.32 g; Tłuszcz: 1130.60 g; Węglowodany ogółem: 443.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.04 g; Sód: 1804.26 mg; Potas: 2477.74 mg; Wapń: 500.95 mg; Fosfor: 1051.17 mg; Błonnik pokarmowy: 27.13 g; suma cukrów prostych: 47.38 g; Woda: 485.14 g; Popiół: 11.34 g;		
<b>sobota 2024-08-10</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 50g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Pomidor świeży 30g ,	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami (włoszcz, kon.pom, groszek, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Sałatka ryżowa z wędliną, pomidorem i koperkiem 150g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ), Carpaccio z buraka 50g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2058.61 kcal; Energia: 8110.15 kJ; Białko ogółem: 61.90 g; białko zwierzęce: 20.73 g; białko roślinne: 33.08 g; Tłuszcz: 78.11 g; Węglowodany ogółem: 293.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.99 g; Sód: 1831.71 mg; Potas: 2457.29 mg; Wapń: 178.79 mg; Fosfor: 915.60 mg; Błonnik pokarmowy: 28.30 g; suma cukrów prostych: 27.43 g; Woda: 427.19 g; Popiół: 10.88 g;		
<b>sobota 2024-08-10</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 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> ), Ser topiony 25g ( <b>MLE, GLU</b> ), Pomidor świeży 50g ,	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami (włoszcz, kon.pom, groszek, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese 300g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Sznoka konserwowa wieprzowa 50g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), jajo gotowane 1/2 szt 25g ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2425.98 kcal; Energia: 5474.45 kJ; Białko ogółem: 110.75 g; białko zwierzęce: 117.51 g; białko roślinne: 24.79 g; Tłuszcz: 48.84 g; Węglowodany ogółem: 195.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.64 g; Sód: 2166.18 mg; Potas: 1999.34 mg; Wapń: 243.27 mg; Fosfor: 897.66 mg; Błonnik pokarmowy: 20.47 g; suma cukrów prostych: 44.70 g; Woda: 495.86 g; Popiół: 9.56 g;		

Dietetyk