

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-08-16</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 50g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), Dżem 80g , rogalik maślany 1szt ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), arbuz 150g ,	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ), Ryba miruna duszona z pieca 80g ( <b>RYB</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty kiszanej z olejem rzepakowym 80g , Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Jajo gotowane ze szczypiorkiem 1szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2251.93 kcal; Energia: 7764.21 kJ; Białko ogółem: 67.89 g; białko zwierzęce: 30.25 g; białko roślinne: 25.65 g; Tłuszcz: 78.49 g; Węglowodany ogółem: 343.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.84 g; Sód: 2347.57 mg; Potas: 3515.20 mg; Wapń: 249.83 mg; Fosfor: 1138.21 mg; Błonnik pokarmowy: 27.39 g; suma cukrów prostych: 76.15 g; Woda: 934.96 g; Popiół: 15.42 g;		
<b>piątek 2024-08-16</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), Dżem 80g , rogalik maślany 1szt ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ), Ryba miruna duszona z pieca 80g ( <b>RYB</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Marchew z groszkiem na ciepło, na maśle roślinnym 80g ( <b>GLU</b> ), Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Jajo faszerowane twarogiem 1szt ( <b>MLE, JAJ</b> ), Sałata 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2325.67 kcal; Energia: 8072.34 kJ; Białko ogółem: 78.48 g; białko zwierzęce: 37.73 g; białko roślinne: 28.28 g; Tłuszcz: 76.18 g; Węglowodany ogółem: 358.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.34 g; Sód: 2690.18 mg; Potas: 3382.40 mg; Wapń: 269.29 mg; Fosfor: 1319.36 mg; Błonnik pokarmowy: 30.10 g; suma cukrów prostych: 68.83 g; Woda: 791.53 g; Popiół: 15.80 g;		
<b>piątek 2024-08-16</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 50g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), Pieczywo chrupkie lekkie pełnoziarniste 2szt 20g ( <b>ŻYT</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidory 30g ,	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ), Ryba miruna duszona z pieca 80g ( <b>RYB</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty kiszanej z olejem rzepakowym 80g , Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Jajo gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Szyńka konserwowa z kurczakiem 20g ( <b>MLE, GLU, SOJ, GOR</b> ), Sałata 30g , Papryka czerwona 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1986.78 kcal; Energia: 7888.91 kJ; Białko ogółem: 78.10 g; białko zwierzęce: 41.56 g; białko roślinne: 28.67 g; Tłuszcz: 82.95 g; Węglowodany ogółem: 253.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.40 g; Sód: 2673.52 mg; Potas: 3378.35 mg; Wapń: 556.63 mg; Fosfor: 1305.41 mg; Błonnik pokarmowy: 26.19 g; suma cukrów prostych: 38.01 g; Woda: 847.96 g; Popiół: 16.54 g;		

Dietetyk