

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-08-21</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 50g ( <b>MLE</b> ), Pomidor świeży 50g , Jabłka 150g ,	Zupa grochowa ziemniakami (włoszcz, groch, cebula) 400ml ( <b>GLU, SEL, ROŚ, GOR</b> ), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałata z jogurtem 80g ( <b>MLE</b> ), Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JEĆ</b> ), Kielbasa żywiecka 40g ( <b>GLU, SEL</b> ), Brokuł na parze 50g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2071.07 kcal; Energia: 7852.93 kJ; Białko ogółem: 78.45 g; białko zwierzęce: 32.85 g; białko roślinne: 35.35 g; Tłuszcz: 84.65 g; Węglowodany ogółem: 285.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.36 g; Sód: 3107.51 mg; Potas: 3052.53 mg; Wapń: 619.38 mg; Fosfor: 1351.85 mg; Błonnik pokarmowy: 39.84 g; suma cukrów prostych: 27.80 g; Woda: 698.01 g; Popiół: 16.71 g;		
<b>środa 2024-08-21</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 50g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor świeży 50g , Sałata 20g ,	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana, mleko) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałata zielona z sosem na bazie maślanki z koperkiem 150g ( <b>MLE</b> ), Kompot wielowocowy (aronia, porzeczka czerw. i czarna, agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JEĆ</b> ), Jajko faszerowane twarogiem 1 szt ( <b>MLE, JAJ</b> ), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1933.59 kcal; Energia: 7249.08 kJ; Białko ogółem: 81.34 g; białko zwierzęce: 41.27 g; białko roślinne: 27.20 g; Tłuszcz: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 255.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.26 g; Sód: 2167.90 mg; Potas: 2738.52 mg; Wapń: 376.05 mg; Fosfor: 1332.20 mg; Błonnik pokarmowy: 30.42 g; suma cukrów prostych: 26.00 g; Woda: 719.22 g; Popiół: 12.27 g;		
<b>środa 2024-08-21</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , tostowa drobiowa 20g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JEĆ</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor świeży 30g ,	Zupa grochowa ziemniakami (włoszcz, groch, cebula) 400ml ( <b>GLU, SEL, ROŚ, GOR</b> ), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałata z jogurtem 80g ( <b>MLE</b> ), Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem b/cukru 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JEĆ</b> ), Kielbasa żywiecka 40g ( <b>GLU, SEL</b> ), ogórki konserwowe 30g ( <b>GOR</b> ), Brokuł na parze 50g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2116.42 kcal; Energia: 7457.30 kJ; Białko ogółem: 84.39 g; białko zwierzęce: 62.89 g; białko roślinne: 39.00 g; Tłuszcz: 77.98 g; Węglowodany ogółem: 250.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.97 g; Sód: 3081.70 mg; Potas: 2602.94 mg; Wapń: 520.10 mg; Fosfor: 1233.53 mg; Błonnik pokarmowy: 31.69 g; suma cukrów prostych: 16.72 g; Woda: 539.23 g; Popiół: 15.73 g;		

Dietetyk