

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-08-29</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 200ml, Szyńka konserwowa wieprzowa 40g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), Papryka czerwona 30g,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Podudzie z kurczaka z pieca 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100g, Kompot owocowy 200ml 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 200ml, Sałatka z makaronu i wędlin z pomidorem i koperkiem 150g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ), ogórki konserwowe 30g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2245.89 kcal; Energia: 7951.13 kJ; Białko ogółem: 84.67 g; białko zwierzęce: 13.52 g; białko roślinne: 33.09 g; Tłuszcz: 98.32 g; Węglowodany ogółem: 282.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.79 g; Sód: 3231.80 mg; Potas: 3300.19 mg; Wapń: 351.38 mg; Fosfor: 1033.42 mg; Błonnik pokarmowy: 31.78 g; suma cukrów prostych: 22.29 g; Woda: 715.64 g; Popiół: 15.20 g;		
<b>czwartek 2024-08-29</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 200ml, Szyńka konserwowa wieprzowa 40g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor świeży 30g,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Bitka drobiowa w sosie własnym 80g/80g 160g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Sałata z pomidorem i olejem 100g,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 200ml, Sałatka z makaronu i wędlin z pomidorem i koperkiem 150g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ), Jabłka 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2094.60 kcal; Energia: 8329.16 kJ; Białko ogółem: 75.66 g; białko zwierzęce: 31.59 g; białko roślinne: 34.51 g; Tłuszcz: 82.33 g; Węglowodany ogółem: 291.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.46 g; Sód: 2702.12 mg; Potas: 3743.49 mg; Wapń: 165.43 mg; Fosfor: 1199.79 mg; Błonnik pokarmowy: 32.28 g; suma cukrów prostych: 11.94 g; Woda: 862.70 g; Popiół: 14.47 g;		
<b>czwartek 2024-08-29</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 200ml, Szyńka konserwowa wieprzowa 40g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), pasztet INDYKPOL drobiowy 40g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Papryka czerwona 30g,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Podudzie z kurczaka z pieca 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100g, Kompot wieloowocowy (aronia, porzeczka czerw. i czarna, agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 200ml, Szyńkówka 40g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ser topiony 25g ( <b>MLE, GLU</b> ), rzodkiew biała 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2127.68 kcal; Energia: 6952.70 kJ; Białko ogółem: 89.84 g; białko zwierzęce: 14.43 g; białko roślinne: 31.77 g; Tłuszcz: 76.73 g; Węglowodany ogółem: 223.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.32 g; Sód: 2650.42 mg; Potas: 3148.89 mg; Wapń: 263.28 mg; Fosfor: 1000.64 mg; Błonnik pokarmowy: 26.53 g; suma cukrów prostych: 8.92 g; Woda: 705.61 g; Popiół: 12.29 g;		

Dietetyk