

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-08-31</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
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, JĘC</b> ), Twaróg 80g ( <b>MLE</b> ), Pikle 50g ( <b>GOR</b> ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (włoszcz, kalafior, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Gulasz drobiowo wieprzowy z jarzynami 120g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLU</b> ), 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, Polędwiczanka z warzywami 50g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ogórek zielony 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2050.23 kcal; Energia: 3594.97 kJ; Białko ogółem: 72.71 g; białko zwierzęce: 116.33 g; białko roślinne: 13.11 g; Tłuszcz: 41.37 g; Węglowodany ogółem: 148.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 1.22 g; Sód: 1085.23 mg; Potas: 842.06 mg; Wapń: 89.46 mg; Fosfor: 439.48 mg; Błonnik pokarmowy: 19.90 g; suma cukrów prostych: 31.37 g; Woda: 211.99 g; Popiół: 5.64 g;		
<b>sobota 2024-08-31</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 10g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), miód 75g, Jabłko pieczone 100g,	Zupa koperkowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g ( <b>GLU</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLU</b> ), Sałata zielona z sosem na bazie maślanki z koperkiem 80g ( <b>MLE</b> ), Kompot wielowocowy (aronia, porzeczka czerw. i czarna, agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 10g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Szynka konserwowa wieprzowa 40g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), sok pomidorowy 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1987.76 kcal; Energia: 7183.02 kJ; Białko ogółem: 57.36 g; białko zwierzęce: 36.66 g; białko roślinne: 26.82 g; Tłuszcz: 65.34 g; Węglowodany ogółem: 298.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.73 g; Sód: 2639.90 mg; Potas: 2700.15 mg; Wapń: 214.32 mg; Fosfor: 927.90 mg; Błonnik pokarmowy: 30.96 g; suma cukrów prostych: 17.46 g; Woda: 715.48 g; Popiół: 12.27 g;		
<b>sobota 2024-08-31</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem b/cukru 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), Śniadaniowa drobiowa 40g ( <b>MLE, GLU, GOR</b> ), Ser biały półtłusty 40g ( <b>MLE</b> ), Pikle 30g ( <b>GOR</b> ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (włoszcz, kalafior, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Gulasz drobiowo wieprzowy z jarzynami 120g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLU</b> ), 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, Polędwiczanka z warzywami 50g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ogórek zielony 30g, sok pomidorowy 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2056.23 kcal; Energia: 6190.89 kJ; Białko ogółem: 60.55 g; białko zwierzęce: 95.70 g; białko roślinne: 24.79 g; Tłuszcz: 85.60 g; Węglowodany ogółem: 183.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.40 g; Sód: 1875.32 mg; Potas: 1506.08 mg; Wapń: 148.41 mg; Fosfor: 725.63 mg; Błonnik pokarmowy: 21.07 g; suma cukrów prostych: 15.51 g; Woda: 450.33 g; Popiół: 9.38 g;		

Dietetyk