

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Czarny Bór                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>wtorek 2024-09-10</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                              |
| Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g ( <b>MLE</b> ), sałatka szwedzka 30g ,                                                                                                                                                                                                                                | Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy 200ml , | Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Kiełbasa żywiecka 40g ( <b>GLU, SEL</b> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą 80g ( <b>GLU, ROŚ</b> ),                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2222.52 kcal; Energia: 8438.71 kJ; Białko ogółem: 75.37 g; białko zwierzęce: 19.41 g; białko roślinne: 37.38 g; Tłuszcz: 89.28 g; Węglowodany ogółem: 314.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.30 g; Sód: 2182.79 mg; Potas: 3591.75 mg; Wapń: 308.25 mg; Fosfor: 1150.87 mg; Błonnik pokarmowy: 38.27 g; suma cukrów prostych: 53.80 g; Woda: 772.28 g; Popiół: 14.16 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>wtorek 2024-09-10</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                              |
| Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Ser biały półtłusty 60g ( <b>MLE</b> ), miód 25g , Pomidor świeży 30g ,                                                                                                                                                                                                                                    | Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałatka z buraczków z olejem 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,                    | Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Kiełbasa żywiecka 40g ( <b>GLU, SEL</b> ), Włoszczyzna słupki na parze 100g ( <b>SEL</b> ),                                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2198.34 kcal; Energia: 7988.70 kJ; Białko ogółem: 68.56 g; białko zwierzęce: 33.20 g; białko roślinne: 31.05 g; Tłuszcz: 81.53 g; Węglowodany ogółem: 310.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.09 g; Sód: 1942.91 mg; Potas: 3488.48 mg; Wapń: 241.89 mg; Fosfor: 1008.88 mg; Błonnik pokarmowy: 32.08 g; suma cukrów prostych: 49.20 g; Woda: 718.33 g; Popiół: 13.21 g;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>wtorek 2024-09-10</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                              |
| chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g ( <b>MLE</b> ), Pomidory 30g , sałatka szwedzka 30g ,                                                                                                                                                                                                                       | Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy 200ml , | chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , jajo gotowane 1/2 szt 25g ( <b>JAJ</b> ), Kiełbasa żywiecka 40g ( <b>GLU, SEL</b> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą 80g ( <b>GLU, ROŚ</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2312.52 kcal; Energia: 8812.61 kJ; Białko ogółem: 86.69 g; białko zwierzęce: 25.86 g; białko roślinne: 42.25 g; Tłuszcz: 94.19 g; Węglowodany ogółem: 311.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.87 g; Sód: 2209.69 mg; Potas: 3614.85 mg; Wapń: 328.45 mg; Fosfor: 1215.17 mg; Błonnik pokarmowy: 34.63 g; suma cukrów prostych: 51.23 g; Woda: 839.22 g; Popiół: 14.61 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                              |

Dietetyk