

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-09-11</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Kielbasa śląska gotowana na ciepło 80g ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> ), musztarda 20g ( <b>SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona 30g , Ogórek zielony 30g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami (włoszcz, ogórki kon, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g ( <b>GLU</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 250g ( <b>GLU</b> ), Ćwikła z chrzanem i olejem 100g ( <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> ), herbata 200ml , Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ), Pomidory 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2150.79 kcal; Energia: 8545.96 kJ; Białko ogółem: 76.23 g; białko zwierzęce: 35.77 g; białko roślinne: 27.60 g; Tłuszcz: 105.30 g; Węglowodany ogółem: 254.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.49 g; Sód: 3376.98 mg; Potas: 2693.03 mg; Wapń: 617.19 mg; Fosfor: 1263.58 mg; Błonnik pokarmowy: 31.50 g; suma cukrów prostych: 38.12 g; Woda: 630.04 g; Popiół: 14.79 g;		
<b>środa 2024-09-11</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g ( <b>MLE, GLU, ORZ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor świeży 30g , Jabłko pieczone 150g ,	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g ( <b>GLU</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 200g ( <b>GLU</b> ), Surówka z marchewki i selera na winno z olejem rzepakowym 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), tostowa drobiowa 50g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</b> ), Sałata 30g , Pomidory 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2273.48 kcal; Energia: 6583.14 kJ; Białko ogółem: 79.43 g; białko zwierzęce: 11.65 g; białko roślinne: 25.95 g; Tłuszcz: 75.60 g; Węglowodany ogółem: 287.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.42 g; Sód: 1863.55 mg; Potas: 2417.17 mg; Wapń: 184.13 mg; Fosfor: 780.79 mg; Błonnik pokarmowy: 35.34 g; suma cukrów prostych: 56.79 g; Woda: 626.03 g; Popiół: 10.37 g;		
<b>środa 2024-09-11</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Kielbasa śląska gotowana na ciepło 80g ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> ), musztarda 20g ( <b>SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona 30g , grejfruty 50g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami (włoszcz, ogórki kon, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g ( <b>GLU</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 250g ( <b>GLU</b> ), Ćwikła z chrzanem i olejem 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , paprykarz wyrób własny (filet rybny m iruna, włoszczyzna, kon.pomidor.ryż) 60g ( <b>GLU, SEL, RYB, SOJ, GOR</b> ), tostowa drobiowa 20g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</b> ), Ogórki kiszzone 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2150.06 kcal; Energia: 8540.30 kJ; Białko ogółem: 72.75 g; białko zwierzęce: 24.02 g; białko roślinne: 33.87 g; Tłuszcz: 97.41 g; Węglowodany ogółem: 272.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.24 g; Sód: 3135.96 mg; Potas: 2712.77 mg; Wapń: 223.16 mg; Fosfor: 1020.19 mg; Błonnik pokarmowy: 28.84 g; suma cukrów prostych: 39.28 g; Woda: 643.42 g; Popiół: 13.59 g;		

Dietetyk