

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-09-21</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 sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 80g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Pomidory 50g ,	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ), Makaron w sosie myśliwskim(pieczarki, kielbasa śl, papryka kon. ogórek kiszony, cebula, kon.pom) 300g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kompot wieloowocowy(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 , Szykowa kanapkowa 50g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), ogórki konserwowe 50g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2031.31 kcal; Energia: 7879.84 kJ; Białko ogółem: 60.26 g; białko zwierzęce: 11.45 g; białko roślinne: 30.30 g; Tłuszcz: 93.17 g; Węglowodany ogółem: 264.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.52 g; Sód: 2172.41 mg; Potas: 2083.88 mg; Wapń: 442.65 mg; Fosfor: 959.40 mg; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; suma cukrów prostych: 31.82 g; Woda: 518.41 g; Popiół: 11.11 g;		
<b>sobota 2024-09-21</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 50g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Pomidor świeży 50g 50g ,	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kompot wieloowocowy(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 , Pasta jajeczna z zieleciną 60g ( <b>MLE, JAJ</b> ), sok pomidorowy 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1941.39 kcal; Energia: 7689.09 kJ; Białko ogółem: 69.22 g; białko zwierzęce: 28.40 g; białko roślinne: 29.62 g; Tłuszcz: 83.89 g; Węglowodany ogółem: 253.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.26 g; Sód: 2281.80 mg; Potas: 2900.36 mg; Wapń: 259.32 mg; Fosfor: 1104.01 mg; Błonnik pokarmowy: 28.06 g; suma cukrów prostych: 28.37 g; Woda: 696.03 g; Popiół: 12.77 g;		
<b>sobota 2024-09-21</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 80g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), szynka biała 20g ( <b>SEL, GOR</b> ), Pickle 30g ( <b>GOR</b> ),	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ), Makaron razowy w sosie myśliwskim(pieczarki, kielbasa śl, papryka kon. ogórek kiszony, cebula, kon.pom) 300g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), 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 200ml , Szykowa kanapkowa 40g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sertopiony 25g ( <b>MLE, GLU</b> ), sok pomidorowy 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2093.11 kcal; Energia: 8012.29 kJ; Białko ogółem: 69.65 g; białko zwierzęce: 13.90 g; białko roślinne: 36.22 g; Tłuszcz: 94.76 g; Węglowodany ogółem: 263.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.12 g; Sód: 2512.16 mg; Potas: 2298.93 mg; Wapń: 533.20 mg; Fosfor: 1060.80 mg; Błonnik pokarmowy: 24.91 g; suma cukrów prostych: 27.58 g; Woda: 629.40 g; Popiół: 12.61 g;		

Dietetyk