

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-09-27</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Pomidory 50g , sałatka szwedzka 30g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryba miruna panierowana smażona 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 100g , Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ogórek zielony 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1980.58 kcal; Energia: 7820.94 kJ; Białko ogółem: 62.95 g; białko zwierzęce: 22.94 g; białko roślinne: 28.16 g; Tłuszcz: 80.35 g; Węglowodany ogółem: 280.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.11 g; Sód: 3005.27 mg; Potas: 3493.84 mg; Wapń: 176.56 mg; Fosfor: 1100.03 mg; Błonnik pokarmowy: 32.00 g; suma cukrów prostych: 50.87 g; Woda: 786.32 g; Popiół: 15.06 g;		
<b>piątek 2024-09-27</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Ser białypółtłusty 80g ( <b>MLE</b> ), polędwica drobiowa 20g ( <b>SOJ</b> ), dynia z pieca 50g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ),	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryba miruna duszona z pieca 80g ( <b>RYB</b> ), Ziemniaki gotowane 300g , Marchew z groszkiem na ciepło, na maśle roślinnym 100g ( <b>GLU</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 z wędlin z warzywami 80g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Włoszczyzna słupki na parze 50g ( <b>SEL</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2070.24 kcal; Energia: 5163.33 kJ; Białko ogółem: 87.92 g; białko zwierzęce: 115.87 g; białko roślinne: 19.30 g; Tłuszcz: 52.62 g; Węglowodany ogółem: 175.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.29 g; Sód: 2196.86 mg; Potas: 1152.24 mg; Wapń: 178.97 mg; Fosfor: 776.25 mg; Błonnik pokarmowy: 23.00 g; suma cukrów prostych: 20.34 g; Woda: 291.00 g; Popiół: 7.93 g;		
<b>piątek 2024-09-27</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), Pomidory 50g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryba miruna panierowana smażona 90g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 100g , Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , 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 , Pasta z wędlin z warzywami 60g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), jajo gotowane 1/2 szt 25g ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1987.99 kcal; Energia: 7939.01 kJ; Białko ogółem: 75.39 g; białko zwierzęce: 32.87 g; białko roślinne: 32.71 g; Tłuszcz: 85.43 g; Węglowodany ogółem: 254.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.34 g; Sód: 3086.90 mg; Potas: 3407.23 mg; Wapń: 351.68 mg; Fosfor: 1241.43 mg; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; suma cukrów prostych: 28.31 g; Woda: 817.05 g; Popiół: 16.05 g;		

Dietetyk