

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-10-16</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ), Pomidor świeży 50g , Jabłka 150g ,	Zupa grochowa ziemniakami (włoszcz, groch, cebula) 400ml ( <b>GLU, SEL, ROŚ, GOR</b> ), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałata z jogurtem 80g ( <b>MLE</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> ), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), Kielbasa żywiecka 40g ( <b>GLU, SEL</b> ), Brokuł na parze 50g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2068.07 kcal; Energia: 7840.23 kJ; Białko ogółem: 78.31 g; białko zwierzęce: 32.85 g; białko roślinne: 35.21 g; Tłuszcz: 84.61 g; Węglowodany ogółem: 284.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.35 g; Sód: 3106.91 mg; Potas: 3040.43 mg; Wapń: 616.88 mg; Fosfor: 1350.45 mg; Błonnik pokarmowy: 39.67 g; suma cukrów prostych: 27.58 g; Woda: 688.93 g; Popiół: 16.66 g;		
<b>środa 2024-10-16</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 50g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor świeży 50g , Sałata 20g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałata zielona z sosem na bazie maślanki z koperkiem 150g ( <b>MLE</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> ), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), Jajko faszerowane twarogiem 1szt ( <b>MLE, JAJ</b> ), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1859.70 kcal; Energia: 6968.59 kJ; Białko ogółem: 79.51 g; białko zwierzęce: 40.05 g; białko roślinne: 27.05 g; Tłuszcz: 74.94 g; Węglowodany ogółem: 243.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.61 g; Sód: 2141.99 mg; Potas: 2107.97 mg; Wapń: 333.58 mg; Fosfor: 1256.44 mg; Błonnik pokarmowy: 29.94 g; suma cukrów prostych: 23.83 g; Woda: 585.40 g; Popiół: 10.90 g;		
<b>środa 2024-10-16</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , tostowa drobiowa 20g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor świeży 30g ,	Zupa grochowa ziemniakami (włoszcz, groch, cebula) 400ml ( <b>GLU, SEL, ROŚ, GOR</b> ), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałata z jogurtem 80g ( <b>MLE</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> ), Kawa z mlekiem b/cukru 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), Kielbasa żywiecka 40g ( <b>GLU, SEL</b> ), ogórki konserwowe 30g ( <b>GOR</b> ), Brokuł na parze 50g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2113.42 kcal; Energia: 7444.60 kJ; Białko ogółem: 84.25 g; białko zwierzęce: 62.89 g; białko roślinne: 38.86 g; Tłuszcz: 77.94 g; Węglowodany ogółem: 249.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.96 g; Sód: 3081.10 mg; Potas: 2590.84 mg; Wapń: 517.60 mg; Fosfor: 1232.13 mg; Błonnik pokarmowy: 31.52 g; suma cukrów prostych: 16.50 g; Woda: 530.15 g; Popiół: 15.68 g;		

Dietetyk