

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-10-23</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Kakao 200ml ( <b>MLE</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Dżem 80g , banan 200g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Jajko na bazie sosu musztardowego 130g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty białej z olejem 100g , 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 sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 80g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Ogórek zielony 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2574.61 kcal; Energia: 10525.92 kJ; Białko ogółem: 69.94 g; białko zwierzęce: 27.77 g; białko roślinne: 36.43 g; Tłuszcz: 100.77 g; Węglowodany ogółem: 383.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.82 g; Sód: 2984.03 mg; Potas: 5259.34 mg; Wapń: 817.18 mg; Fosfor: 1547.13 mg; Błonnik pokarmowy: 39.72 g; suma cukrów prostych: 108.09 g; Woda: 1267.61 g; Popiół: 21.21 g;		
<b>środa 2024-10-23</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Dżem 80g , banan 200g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Knedle z truskawkami 250g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Polewa jogurtowo owocowa 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> ), herbata 200ml , szynka z indyka 40g , Pomidory 50g , grejfruty 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2024.84 kcal; Energia: 8226.90 kJ; Białko ogółem: 43.19 g; białko zwierzęce: 5.43 g; białko roślinne: 32.02 g; Tłuszcz: 51.56 g; Węglowodany ogółem: 371.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.88 g; Sód: 1239.15 mg; Potas: 3320.68 mg; Wapń: 335.60 mg; Fosfor: 787.79 mg; Błonnik pokarmowy: 28.70 g; suma cukrów prostych: 145.33 g; Woda: 814.92 g; Popiół: 11.37 g;		
<b>środa 2024-10-23</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), szynka z indyka 40g , Pomidor świeży 30g , Ogórek zielony 30g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Jajko na bazie sosu musztardowego 130g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty białej z olejem 100g , 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 sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 80g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), ogórki konserwowe 30g ( <b>GOR</b> ), grejfruty 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2136.35 kcal; Energia: 8683.24 kJ; Białko ogółem: 65.74 g; białko zwierzęce: 22.87 g; białko roślinne: 37.13 g; Tłuszcz: 94.58 g; Węglowodany ogółem: 285.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.36 g; Sód: 2983.91 mg; Potas: 4062.22 mg; Wapń: 605.22 mg; Fosfor: 1258.33 mg; Błonnik pokarmowy: 32.19 g; suma cukrów prostych: 41.42 g; Woda: 1039.39 g; Popiół: 18.02 g;		

Dietetyk

.....