

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-10-30</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 topionego ze szczypiorem 80g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Jabłka 1szt 150g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami (włoszcz, ogórki kon, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), 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 , polędwica drobiowa 50g ( <b>SOJ</b> ), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2252.69 kcal; Energia: 8767.58 kJ; Białko ogółem: 67.61 g; białko zwierzęce: 24.10 g; białko roślinne: 27.06 g; Tłuszcz: 114.22 g; Węglowodany ogółem: 272.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.14 g; Sód: 2966.55 mg; Potas: 2584.43 mg; Wapń: 536.32 mg; Fosfor: 1410.12 mg; Błonnik pokarmowy: 34.91 g; suma cukrów prostych: 38.20 g; Woda: 702.50 g; Popiół: 15.10 g;		
<b>środa 2024-10-30</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , polędwica drobiowa 40g ( <b>SOJ</b> ), dynia z pieca 50g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ),	Zupa ziemniaczana z groszkiem i zieleciną (włoszcz, groszek, mleko) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Warzywa na parze 100g , Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g , herbata 200ml , Jajko faszerowane twarogiem 1szt ( <b>MLE, JAJ</b> ), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1840.48 kcal; Energia: 7156.25 kJ; Białko ogółem: 75.21 g; białko zwierzęce: 38.64 g; białko roślinne: 23.78 g; Tłuszcz: 73.39 g; Węglowodany ogółem: 244.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.41 g; Sód: 1595.12 mg; Potas: 2270.49 mg; Wapń: 217.20 mg; Fosfor: 1209.60 mg; Błonnik pokarmowy: 28.40 g; suma cukrów prostych: 27.98 g; Woda: 484.01 g; Popiół: 10.22 g;		
<b>środa 2024-10-30</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 topionego ze szczypiorem 80g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Kielbasa szynkowa 20g ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłka 1szt 150g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami (włoszcz, ogórki kon, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym krojonym i jarzynami z sosem pomidorowym 300g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), 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 , polędwica drobiowa 40g ( <b>SOJ</b> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2307.48 kcal; Energia: 9198.18 kJ; Białko ogółem: 78.13 g; białko zwierzęce: 33.30 g; białko roślinne: 32.03 g; Tłuszcz: 569.44 g; Węglowodany ogółem: 269.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 298.14 g; Sód: 21066.05 mg; Potas: 4257.33 mg; Wapń: 16679.02 mg; Fosfor: 11739.82 mg; Błonnik pokarmowy: 31.16 g; suma cukrów prostych: 37.67 g; Woda: 1664.26 g; Popiół: 99.81 g;		

Dietetyk