

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: Czarny Bór</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczerek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>sobota 2024-11-16                                  Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślan 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, porzeczką czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślan 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 2024-11-16                                  Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślan 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> ), Makaron pszenny z mięsem wieprzowym i sosem bolognese 300g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczką czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślan 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Pasta z białek jaj z koperkiem 80g ( <b>MLE, JAJ</b> ), sok pomidorowy 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2342.25 kcal; Energia: 9368.14 kJ; Białko ogółem: 83.80 g; białko zwierzęce: 38.31 g; białko roślinne: 34.29 g; Tłuszcz: 108.67 g; Węglowodany ogółem: 285.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.21 g; Sód: 2451.88 mg; Potas: 3207.83 mg; Wapń: 291.72 mg; Fosfor: 1279.75 mg; Błonnik pokarmowy: 29.42 g; suma cukrów prostych: 28.64 g; Woda: 759.52 g; Popiół: 14.10 g;		
<b>sobota 2024-11-16                                  Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślan 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, porzeczką czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślan 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