

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-11-23</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
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> ), Twaróg 80g ( <b>MLE</b> ), Pikle 50g ( <b>GOR</b> ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (włoszcz, kalafior, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Gulasz drobiowo wieprzowy z jarzynami 120g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLU</b> ), Sałata z olejem 80g, Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Polędwiczanka z warzywami 50g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ogórki kiszane 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2065.05 kcal; Energia: 3657.10 kJ; Białko ogółem: 73.32 g; białko zwierzęce: 116.33 g; białko roślinne: 13.36 g; Tłuszcz: 43.40 g; Węglowodany ogółem: 146.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 1.37 g; Sód: 1113.95 mg; Potas: 769.80 mg; Wapń: 80.75 mg; Fosfor: 438.70 mg; Błonnik pokarmowy: 19.16 g; suma cukrów prostych: 30.58 g; Woda: 236.22 g; Popiół: 5.59 g;		
<b>sobota 2024-11-23</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 10g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), Dżem 80g, banan 1 szt 200g, Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ), Gulasz drobiowo wieprzowy z jarzynami 120g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLU</b> ), Warzywa na parze 100g, Kompot wielowocowy(aronia, porzeczką czern.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 10g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Szynka konserwowa wieprzowa 40g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Fasolka szparagowa z wody 50g ( <b>ROS</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2199.39 kcal; Energia: 7944.53 kJ; Białko ogółem: 66.97 g; białko zwierzęce: 42.34 g; białko roślinne: 29.31 g; Tłuszcz: 68.69 g; Węglowodany ogółem: 336.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.56 g; Sód: 2477.32 mg; Potas: 3185.10 mg; Wapń: 431.54 mg; Fosfor: 1137.16 mg; Błonnik pokarmowy: 33.30 g; suma cukrów prostych: 90.33 g; Woda: 700.54 g; Popiół: 13.35 g;		
<b>sobota 2024-11-23</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
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> ), Śniadaniowa drobiowa 40g ( <b>MLE, GLU, GOR</b> ), Ser biały półtusty 40g ( <b>MLE</b> ), Pikle 30g ( <b>GOR</b> ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (włoszcz, kalafior, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Gulasz drobiowo wieprzowy z jarzynami 120g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLU</b> ), Sałata z olejem 80g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Polędwiczanka z warzywami 50g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ogórki kiszane 30g, sok pomidorowy 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2066.25 kcal; Energia: 6622.05 kJ; Białko ogółem: 61.13 g; białko zwierzęce: 72.11 g; białko roślinne: 25.25 g; Tłuszcz: 87.70 g; Węglowodany ogółem: 204.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.55 g; Sód: 1827.04 mg; Potas: 1487.92 mg; Wapń: 145.40 mg; Fosfor: 730.65 mg; Błonnik pokarmowy: 21.43 g; suma cukrów prostych: 33.95 g; Woda: 481.87 g; Popiół: 9.27 g;		

Dietetyk